دار الثقافة

الحل الأمثل للضغوط

كيف نستفيد من ضغوط الحياة اليومية؟



مارك ر. ماكمين

1



الحل الأمثل للضغوط

كيف نستفيد من ضغوط الحياة اليومية

المؤلف

مارك ر. ماكمين

ترجمة

سلام منير حبيب



orignally published by InterVarsity Press as " Making the best of stress " by Mark **R.McMinn@1996** by mark R. McMinn.
Translated and printed by permission of Intervarsity
Press, P.O .Box 1400, Downers Grove, IL 60515, USA.

طبعة أولى

الحل الأمثل للضغوط
صدر عن دار الثقافة - ص.ب ١٢٩٨- القاهرة

١٠/ ٧٩١ ط١/١-١/ ٩٩
رقم الإيداع بدار الكتاب: ٧٧٨٣/ ٩٩
I.S.B.N. 977 - 213 - 478 - 0
جمع وطبع بمطبعة سيوبرس
تصميم الغلاف: أمجد تناغو

مقدمة الدار

ازدادت الضغوط في حياة الإنسان بصورة أكبر مما كانت عليه في السنوات الماضية، وكلما تقدمت الأيام، وتقدم العلم والتكنولوجيا الحديثة، زادت الضغوط. وأيضاً نلاحظ أن أكبر الضغوط التي يواجهها الإنسان هي ضغوط الأحداث اليومية مثل ارتفاع الأسعار، والرغبة في اقتناء الممتلكات والاستثمار، والضرائب، وكثرة الجريمة، والحوادث.. إلخ.

وهناك من يتعامل مع هذه الضغوط بصورة إيجابية، فيعتبرها فرصة للنمو والنضوج، ويتقبلها فتتخلق فيه القدرة على التكيف والانسجام مع الظروف المختلفة. وهناك من يتعامل معها بصورة سلبية فيصاب بحالة من التوتر والقلق، وعدم الاتزان وعدم القدرة على التكيف مع الظروف المحيطة. إن الضغوط تحدد شخصياتنا، فما أكثر التحديات التي تخلقها الضغوط أمامنا، فتساعد الفرد على تشكيل شخصيته، وتمهد له أرضاً خصبة في حياته لنمو الفضائل التي من خلالها يثمر عمل (روح الله).

وتقدم دار الثقافة هذا الكتاب للقاريء العربي ليجد قيمة ومعنى في التعامل مع الضغوط التي يواجهها بصورة شخصية.

دار الثقافة



المحتويات



المقدمة

"اتضعوا قدام الرب فيرفعكم"

(يعقوب ٤ :١٠)

" الضغوط تجعلنا نتواضع والنعمة تقودنا إلى الكمال". إن أكبر المشكلات التي يواجهها البعض سببها أنهم لا يسمحون للضغوط وللنعمة أن تتمما عملهما. والبعض لا يسمحون للضغوط أن تجعلهم متواضعين. فبينما هم يصارعون في إدارة وتنظيم وقتهم وضغوطهم، نراهم يتعلقون بالمبادىء والمثل التي تتركز حول الاعتماد على الذات والاكتفاء الذاتي والطمع والإنجاز السريع، وشعار كل هذه المبادىء "سوف أفعل هذا بطريقتي الخاصة". وآخرون لم يسمحوا للنعمة أن تقودهم إلى الكمال، لذلك نراهم يعيشون في حالة انكسار ويأس.

لقد أصبحت الضغوط طريقة حياة لمعظمنا. فنحن نصرف طاقة كبيرة حتى نحاول التخلص من الضغوط. لكن هل هناك نتيجة؟ وبرغم وجود طرق عديدة ومفيدة للتخلص من الضغوط، إلا أن مجتمعاتنا لا تزال تعاني من مشكلات كبيرة أساسها الضغوط. إذ ربما تكون طريقتنا في معالجة الضغوط معاكسة وغير صائبة.

بعد أن اعتبرنا الضغوط عدواً لنا، أصبحنا نشعر أكثر بوطأتها علينا. لقد كونا مجموعة كاملة من الكلمات المتعلقة بهذه الضغوط حتى نستخدمها في التعبير عنها. لكن واضح أن معرفتنا الجديدة بالضغوط لم ينتج عنها إلا الانشغال بحلم جميل وهو أن نحيا حياة خالية من الضغوط. وكلما ركزنا على الضغوط كلما ازدادنا اقتناعاً أنها مؤذية. وموقفنا السلبي هذا تجاه الضغوط يجعلها تسيطر أكثر على حياتنا.

ولكي نستطيع أن نحتمل الضغوط بصورة أفضل، يجب علينا أن نغير من تفكيرنا تجاهها. فالضغوط لا هي سيئة ولا هي جيدة.، لكنها تجلب معها فرصاً ثمينة للنمو والنضوج. ونحن لن نستطيع أن نتقبل الضغوط إلا إذا تعلمنا كيف نعتبرها جزءاً مفيداً ولا بد منه في حياتنا كبشر.

إن موضوع هذا الكتاب لا يتعلق بالآلام وبالمصائب الصعبة. فأنا مدرك لمصاعب الحياة إن على الصعيد الشخصي أو المهني. فكطبيب للأمراض النفسية، كثيراً ما أجلس مع أشخاص يعانون

من آلام ومتاعب صعبة. وأنا أيضاً أواجه في حياتي أزمات معينة. في مثل هذه الأحوال لا نفيد الشخص المتألم عندما نذكر له منافع الآلام، فالذين يكونون في قلب المشكلة أو الأزمة لا يستفيدون عندما نقول لهم بأن كل الأشياء سوف تعمل معاً للخير. فالعبارات المبتذلة التي نعتبرها تشجيعاً ليست سوى شريط نلصقه على جرح ملتهب. فإذا كنت تمر في أزمة، أنت تحتاج إلى شخص يغمرك بالتشجيع والنصح والإرشاد، وتحتاج أن تبكي أكثر من احتياجك لقراءة هذا الكتاب.

إن القصد من هذا الكتاب هو أن نجد قيمة من خلال الضغوط التي نواجهها بصورة شخصية. وإنني أصلي أن يكون هذا الكتاب مصدر إلهام لنا لندرك حقيقة ذواتنا، لا أن يكون مجرد نصيحة تصل إلى آذان المتألمين.وأيضاً، أرجو ألا يستخدم هذا الكتاب لتبرير الظلم. فالتعامل مع ضغوطنا شيء وأن نسبب الألم للآخرين ونزعم أن الضغوط سوف تكون مفيدة لهم شيء آخر. والظلم يجب أن يكسر قلوبنا سواء كانت هناك منفعة من وراء الضغوط أم لا.

هذا كتاب يتكلم عن الضغوط التي نواجهها كل يوم – الضغوط التي تحدث من جراء تسرب زيت السيارة، أكوام الثياب التي تحتاج إلى الغسيل والكي، الصنبور (الحنفية) التي يرشح منها الماء، مواعيد طبيب الأسنان التي يجب أن تجد لها الوقت، البالوعات التي تحتاج إلى تنظيف، التقرير الذي كان يجب أن تسلمه البارحة، والمكالمات الهاتفية التي يجب أن ترد عليها اليوم. ربما تبدو هذه المشكلات صغيرة وتافهة، لكنها في الحقيقة ليست كذلك. إنها في الحقيقة الوسائل التي يستخدمها الله لتشكيل شخصيتنا.

بينما كنت أجمع معلومات لكتابة هذا الكتاب، قابلت أشخاصاً يعيشون تحت وطأة ضغوط قاسية. مثل هؤلاء يجب أن يذكروننا بأن الأمل ليس مصدره ظروف الحياة، لكن المصدر الحقيقي هو حياتنا الداخلية التي تأخذ طعامها من بين يدي إله كريم.

الفصل الأول

الضغوط الكُبرى

لم تكن جدتي بحاجة إلى أن تحذرني من الاقتراب من حوض الغسيل وهي تقوم بغسل الثياب، لكنها كانت تحذرني ألا أقرب يدي من آلة العصر. لم يكن عليها أن تقلق، فقد استوعب عقلي ذو السنوات الست ما تفعله المعصرة لغسيلها. ولم أكن أرغب أن تتحول أصابع يدي إلى شيء أشبه بالفطائر، لكنني كنت قلقاً على أصابعها هي، فقد كانت تقربها جداً من آلة العصر وهي تضع الغسيل بين أنياب المطاط. كنت أتخيل المعصرة وهي تلتهم اصابعها وتهشمها ثم تصل إلى يدها وذراعها وكتفها وجذعه..

لكن لم يحدث ان التهمت آلة العصر جدتي. فقد عاشت حياتها مع جدي في مزرعتهما في ولاية "اوريجون"، تجني ثمار الفاكهة وتغسل الثياب، تطبخ، تخيط الثياب، تشجع أطفالها وتصنع الكعك مع أحفادها، وأحياناً تذهب إلى القرية لتشتري ما تحتاج إليه. ومن المؤكد أنه كان يتخلل حياتها الضغوط والألم، مثلنا نحن الآن، لكن الأمور كانت تختلف في الماضي. فتلك الأيام كانت قبل عصر المعلومات والتكنولوجيا والنهضة في العلوم الالكترونية، ففي تلك الأيام كان جهاز التلفزيون أحدث اختراع.

ومع مرور الأيام تغيرت الضغوط في حياتنا. فقد ولى عصر آلة العصر في الغسالات،وحلت مكانها آلات حديثة توفر الوقت. لكن يبقى هذا السؤال، أين يذهب الوقت ؟ فرغم كل مهارتنا، يبقى في انتظارنا الكثير لنفعله.

إن تلك الصورة المفزعة لجدتي وهي تخرج من المعصرة من الناحية الأخرى بشكل مسطح ومشوه كنت أتخيلها وأنا صغير، تجعلني أتوقف الآن وأتأمل في الحياة في عصر السرعة والمعلومات.كم مرة نشعر مع نهاية الأسبوع بأننا فطيرة مهروسة؟ كم مرة نشعر أنه ليس لدينا لا الوقت ولا الطاقة للأشياء التي تهمنا فعلاً؟ كم من المرات تعكس حياتنا الروحية الشعور بالفراغ الذي تسببه الضغوط اليومية؟ إن الحياة في هذا العصر الزاخر بالإنجازات والوفرة يُشعِر المرء في كثير من الأحيان وكأنه في معصرة كبيرة.

الضغوط المحيطة

إن الحياة المعاصرة زاخرة بكل أنواع البركات والتجارب والضغوط: الفواتير، التوقعات، الأوقات المحددة، التمارين الرياضية اليومية،المسئوليات في الكنيسة، الأبناء، الأحفاد، الاستثمارات، اللجان، وأكثر من هذا بكثير. ومع أن معظم هذه الأشياء فرص جيدة، لكنها تكون في أحيان كثيرة فوق الطاقة، ونشعر بأننا نُعصر ونُطحن في خضم هذه المسئوليات الكثيرة.

أظن أن كل إنسان تقريباً يعرف هذا النوع من الحياة، حياة تمتزج فيها الضغوط. أظهر إحصاء أن ستة أمريكيين من بين عشرة يختبرون "ضغوطاً شديدة" مرة في الأسبوع أو أكثر. إننا نرى تأثيرات هذه الضغوط في الإعلانات الملصقة في المحلات التجارية. ومديرو الأعمال يتصلون بزملائهم عبر التليفون المحمول وهم يقودون سياراتهم في شوارع المدينة المزدحمة ويتكلمون في قضية ضيق الوقت والضغط الذي ينتج عنه.ويبدو أننا نفكر دائماً في طرق سريعة لتجهيز الطعام ونحن نوصل أولادنا إلى أماكن ممارسة نشاطاتهم. اننا نعمل في الأربع والعشرين ساعة أكثر مما يجب فنقلل من وقت نومنا ووقت الصلاة والحياة الاجتماعية، نشرب الكثير من القهوة وننجز أكثر من مهمة في وقت واحد.

لقد اعتدنا أن نقيس مدى الضغوط في حياتنا على أساس كم الكوارث والمتغيرات الجذرية في الحياة. هناك أنظمة عديدة لقياس الضغوط في حياة الإنسان، ومنها "ميزان الضغوط" الذي يضع نقاطاً محددة لكل تغيير في الحياة. ومجموع هذه النقاط تكوّن كمية الضغوط التي تكون قد تعرضت لها في الشهور الست الماضية. لكن الأبحاث الجديدة تؤكد أن ضغوط الحياة ليست نتيجة الكوارث والمصائب الكبيرة فقط.

"جوان" امرأة متزوجة، إنها في الخامسة والعشرين من العمر. وهي تشعر بالضيق والضغوط بسبب موت والدها المفاجيء على أثر إصابته بأزمة قلبية. شهيتها للطعام ضعيفة، وتحلم أحلاماً مزعجة للغاية كما أنها تبكي كثيراً.

"باربرا" أيضاً امرأة في الخامسة والعشرين لكن والدها في صحة جيدة. أكبر قلق عندها هو أن يصل أولادها إلى أماكن ممارسة نشاطاتهم في الوقت المحدد، هذا بالإضافة إلى مراقبة المصاريف لكي لا تتعدى الميزانية الشهرية، كما أنها تود أن تنقص من وزنها بضعة كيلوجرامات قبل قدوم الصيف.

كلتا المرأتين "جوان" و"باربرا" مثقلتان بالضغوط. لكن من في رأيك أكثر تأثراً بضغوطها؟ ستتعجب لو علمت أن الضغوط التي تعاني منها باربرا لا تقل عن الضغوط التي تثقل كاهل جوان.. إن سبب الضغوط في حياة جوان هو كارثة أو مصيبة حاصلة، لكن باربرا تعيش مع أشكال من الضغوط الصعبة المزمنة المتمكنة منها. إنها ترزح تحت وطأة الضغوط كل يوم حتى وهي تسير في الشارع أو تنظر إلى محلات بيع الملابس.

لقد اكتشف الطبيب النفسي "ريتشارد لازاروس" أن المشكلات اليومية الصغيرة تكوّن أكبر ضغوط الحياة. تخيل كل مشكلة صغيرة كحجر بناء واحد مشكلة ضياع المفاتيح، الالتزام بتوصيل ابنك إلى دروس الموسيقى، إصلاح الصنبور أو بالوعات الحوض المسدودة، ضياع مفاتيحك ثانية، محاولة إنقاص وزنك، دفع مبلغ من أجل التأمين على ممتلكاتك، تنظيف سيارتك. إن حجراً واحداً من هذه الحجارة ليس ثقيلاً، لكن عندما تتكوم الحجارة فوق بعضها البعض يصبح الحمل ثقيلاً جداً. لقد أجرى الدكتور لازاروس بحثاً مع مئة رجل وامرأة ودوّن المشكلات العشر الأولى الشائعة. أقدم لك هذه المشكلات العشر على عجل والتي هي السبب الرئيسي للضغوط.

المشكلة رقم(١٠) : المظهر الخارجي

لاشك أن المظهر الخارجي الجذاب يلفت الأنظار. أظهرت دراسة نشرت سنة ١٩٧٦ أن الأخصائيين الذين يقدمون آراء غير منطقية لا يسببون أي تغيير في موقفنا، لكن إذا قدم لنا شخص جذاب نفس الآراء فسوف نتأثر به ونغير من موقفنا. إن الأشخاص الجذابين يلقون المساعدة من الغرباء أكثر من غير الجذابين. وهناك مفهوم سائد أيضاً بأن الأشخاص الجذابين أكثر ذكاء من غيرهم. لهذا فليس من المستغرب إذا كنا جميعا نبغي أن نكون جذابين، لكن مع ضغوط الحياة، نلاحظ أن جاذبيتنا تبدأ في الذبول، فنشعر بتعب أجسادنا التي تكبر في العمر بينما نحاول أن نمارس رياضة ما أو نستيقظ في الصباح الباكر.

ويستخدم أصحاب الإعلانات نقطة الضعف هذه ليقولوا لنا بأن الموسى ذات الحافة المزدوجة تجعل منظر الذقن أنعم وأكثر نضارة، وصبغات الشعر تخفي الشعر الأبيض الذي ابتدأ في الظهور، كما أن الكريمات الليلية تحمي البشرة من التجاعيد. أما عن حياتنا الاجتماعية فإن ما يحدده المعلنون لأنواع السيارات التي نركبها والروائح التي نستخدمها والمشروب الذي نحتسيه، كل هذا يضفي علينا الجاذبية التي لا يمكن أن تقاوم.

هذا يبدو سخيفاً، أليس كذلك؟ لكن لا بد أن هذا يحدث في الواقع لأن الإعلانات لم تتوقف بل إنها تتزايد، وهكذا تزداد عندنا نسبة الضغوط.

المشكلة رقم (٩) - الجريمة

طبقاً لتقارير مكتب المخابرات الفيدرالية الأمريكية المختص بالجرائم حوالي ستة مواطنين من كل مئة مواطن يبلّغون عن جرائم متنوعة كل سنة. وآخرون، ربما أكثر من اثني عشر بالمئة يختارون ألا يخطروا الجهات الرسمية. كما أن حوالي عشرة بالمئة من ضحايا الجرائم يعاملون بعنف شديد أثناء وقوع الجريمة.

الجريمة تزيد من ضغوط الحياة. إننا نقفل أبوابنا كل ليلة ونشتري أجهزة الإنذار، وأثناء تجوالنا في المدينة نبقى على حذر نتحسب لأي خطر. كما أننا نتحاشى أن نوصل في طريقنا أحداً لا نعرفه، ونوصي أولادنا ألا يكلموا الغرباء، كما أننا نقفل أبواب محالّنا بإحكام أثناء فترة الراحة في الظهيرة. في كل مرة نفكر في الجريمة، نضع حجراً آخر فوق كومة الحجارة الثقيلة التي تكون الضغوط.

المشكلة رقم (٨)-الممتلكات، الاستثمار، الضرائب.

من قبل كانت الأمور أسهل، فقد كان الخطأ والصواب واضحين. كانت العدالة أهم من الاقتصاديات، والمساواة والمحبة أهم من المال المدخر للشيخوخة، وكان الصلاح أهم من العظمة.

إن الحياة تحت هذه الضغوط لها مسئولياتها. إننا ندفع كثيراً من الضرائب لدرجة أننا أصبحنا نشك في المبادىء المثالية التي تعلمناها في شبابنا. فبدل الحديث عن احتياجات الفقراء، ابتدأنا ننتقد عدم كفاءة البرامج المعدة للفقراء. وبدل من اعتراضنا على الدمار النووي، بدأنا نفكر في تكلفة كل رأس نووي ينتج. بالنسبة لدافع الضرائب وفي كل سنة جديدة تزداد الضرائب التي ندفعها، ضريبة الممتلكات، ضريبة الدخل، ضريبة المبيعات، ضريبة البنزين الخ....

بالإضافة إلى هذا، هناك مرحلة التقاعد. نلاحظ في كل مكان إعلانات تشجعنا على أن نبدأ في الادخار لتقاعدنا مبكرا، أن نستثمر جيدا اليوم حتى نعيش في ترف غداً، " اشتر رخيصاً وبع غالياً". وهناك دائماً هذا السؤال المزعج، ماذا لو إنني لا أستثمر الآن بما يكفي للغد.؟ لا أحد يريد أن يعيش سني تقاعده وهو يشعر بأنه عالة على أحد أو ينتظر معاش الدولة كل آخر الشهر حتى ينفق منه

على احتياجاته. لذلك فإننا نتاجر بمبادئنا القديمة من أجل الحلم الأمريكي، نشتغل كثيرا لندخر للمستقبل وندعم وطننا، وأيضا، نجمع المزيد من الحجارة.

المشكلة رقم(٧) -الصيانة الخارجية للمنزل

إن جز حشيش الحديقة يمكن أن يكون عملا ممتعا. هل تذكر أيام الربيع الجميلة والهواء العليل يلاعب الأشجار والأزهار وأنت تجز الحشيش في حديقتك؟ توجد الإعلانات المصورة التي تروج لآلات جز الحشيش في هذا الجو، لكن هناك الأيام الأخرى التي تأبى فيها الآلة أن تعمل، أو تفرغ من (الكيروسين) قبل أن تنتهي من جز آخر متر مربع من الحشيش. إن عملية صيانة المنزل تسبب الضغوط.

المشكلة رقم(٦) -ضياع الأشياء

ذات مرة نسيت دفتر شيكاتي على رف أحد المحال التجارية . ولحسن الحظ، عندما عدت مع ابنتي لنبحث عنه وجدناه في نفس المكان الذي نسيته فيه. لكن بعد ساعة من هذه الحادثة كنت ألف في أنحاء البيت أبحث ثانية عن دفتر الشيكات! أين يمكن أن يكون؟ لم أجده على أي مسطح في أرجاء المنزل. كما أن الأولاد لم يأخذوه. ومستحيل أن يكون الكلب قد التهمه ! أخيرا وجدته. كان مخبأ تحت علب الطعام الفارغة في سلة القمامة! يبدو أنه بعد أن وجدت دفتر شيكاتي في المحل ألقيت به في سلة المهملات!

إن ذاكرة زوجتي ليزا أقوى من ذاكرتي، لكنها ابتدأت تختبر نفس ظاهرة النسيان هذه. فبعد أن سمعت أن اللصوص يبحثون دائما في أدراج الملابس الداخلية عن الذهب والمجوهرات، قررت أن تخبيء عقد اللؤلؤ في مكان آخر. واكتشفت مخبأ رائعا، في الواقع كان رائعا لدرجة أنها عندما أرادت أن ترتديه بعد فترة لم تستطع أن تجده. وبقي مختفيا شهرين كاملين قبل أن تكتشف مكانه.

فكر في هذا. في كل مرة تضيع فيها مفاتيحك، تزيد حجرا من أحجار الضغوط في حياتك. ونفس الشيء يحدث في كل مرة تخلع فيها ساعة يدك ومن ثم تنسى أين وضعتها، أو في كل مرة تبحث فيها عن تلك الورقة الهامة التي حفظتها في مكان" أمين".

المشكلة رقم(٥) – أشياء كثيرة يجب أن تُنجز

هذه المشكلة ليست متعلقة بك أنت فقط أو بي أنا. فتقريباً كل إنسان لديه الكثير لينجزه. هناك تجهيز الطعام، كتابة التقارير، دفع الفواتير، وتنظيف وكي الثياب. ولا تنس مواعيد دروس البيانو التي يجب تأخذ إليها ابنك.

أتذكر يوم ظننا أن الكمبيوتر سوف ينظم حياتنا أكثر فنعمل ساعات أقل ونسترخي ونستريح أكثر. لقد حصل خطأ في شيء ما. نعم أننا الآن منظمون أكثر وأصحاب مهارات، لكن ماذا حدث لوقت الاسترخاء والراحة؟ معظم الأمريكيين يؤمنون أنهم سوف يكونون أسعد حالاً إذا زاد دخلهم عشرين بالمئة على ما هو عليه. الشيء الجيد المتعلق بالأمور المادية أنه بإمكاننا أن نجد لها حلاً. يمكننا أن نعمل ساعات إضافية حتى يزيد دخلنا عشرين بالمئة (لكن طبعا عندما نحصل عليها فسوف نبغي عشرين بالمئة أخرى). لكن المشكلة الحقيقية تكمن في أن الوقت لا يتسع لكل هذا. والعملية خاسرة لا محالة. فإذا أردت وقتاً لنشاط معين، عليّ أن أسرقه من نشاط آخر. وإذا كنا نسرق الوقت من ساعات نومنا أو من حياتنا الأسرية أو من إهمال بعض المسئوليات، فإن هذا سيزيد من ضغوط الحياة.

المشكلة رقم(٤) – صيانة البيت

في هذا العصر لم تعد مسئولية تجهيز الطعام أو التنظيف مقتصرة على النساء (مع أن المرأة لا زالت تقوم بالقدر الأكبر من الأعمال المنزلية حتى وإن كانت تعمل خارج المنزل أيضاً). إن النساء لهن الحرية في إيجاد وظائف ترضي طموحاتهن خارج المنزل. هذا جيد. لكن في هذا العصر كل أسرة تعمل ساعات أكثر بكثير من أسر سنة ١٩٥٠ و١٩٦٠. فهناك وظيفتان ضمن الأسرة الواحدة بدل الوظيفة، لكن لا تزال الملابس تحتاج إلى الغسل والكي والطعام إلى التجهيز والبيت إلى التنظيف.

العديد من النساء يشعرن أنهن يعملن كثيراً وفي نفس الوقت لا يُقدَّرن جيداً، مع أنهن يعملن في وظائفهن وأيضاً ينجزن أربع أو خمس مرات أكثر من أعمال داخل البيت. والرجال يشعرون بالتعب إذ أنهم يعملون في وظائفهم وعليهم أيضاً أن يساعدوا في أعمال المنزل. ويجد الأزواج أنفسهم يضيعون الوقت الثمين في المشاجرة : من سيغسل الأطباق اليوم وينظف الفرن ومن سيصلح السيارات ويغير الأنوار المحترقة ويرعى الأطفال. إن أعمال وصيانة المنزل تزيد أيضاً من الضغوط.

المشكلة رقم(٣) - ارتفاع أسعار السلع الأساسية

إن ارتفاع الأسعار تسبب الضغوط. فالمصاريف الزائدة تتطلب دخلاً أكبر وهذا يعني ساعات عمل أكثر ووقت أقل. ومعظمنا تكون ردود أفعالنا عاطفية تجاه ارتفاع الأسعار. ففي كل مرة نلاحظ ازدياداً في سعر لتر البنزين أو كيلوواط الكهرباء نشعر بضغط زائد.

هل تذكر أزمة البنزين سنة ١٩٧٠؟ كلنا تذمرنا وقلنا إن الأسعار مرتفعة جداً ولن يقدر أحد أن يقود سيارة بعد الآن. لكن هانحن في التسعينات ونقود السيارات. لقد صنعت المصانع سيارات ذات مميزات عالية، وعدلنا من ميزانياتنا ولا نزال نقود السيارات. إن مشكلة المال هي جزء بسيط من ردود فعلنا تجاه ارتفاع الأسعار، لأننا دائماً نوجد طرقاً نحصل بها عليه. لكن التغيير بحد ذاته هو الصعب. فعندما كنا معتادين على دفع خمسين سنتا لجالون البنزين، فإن تزايد السعر إلى الضعف والوقوف في الطابور لكي نأخذ حاجتنا منه هو التغيير الذي يحدث الضغط.

المشكلة رقم(٢) – صحة أفراد الأسرة.

مع تقدم العمر تبدأ المشكلات الصحية. تقريبا كل شخص لديه أصدقاء أو أفراد من الأسرة يصارعون مرضاً خطيراً مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها. وأحياناً يختار من نحبهم أن يتورطوا في إدمان الكحول أو المخدرات أو الشذوذ فيصابون بمرض الإيدز. ونحن نقلق على الذين نحبهم، وهذا ما يجب أن يحدث. لكن هذا أيضاً يزيد من الضغوط التي علينا.

المشكلة رقم(١) – القلق على الوزن

إن القلق على الوزن كان أول وأهم المشكلات العشر التي ذكرها من هم في مرحلة الكهولة. أن ربع الأمريكيين على الأقل يعتبرون ممتلئين، ويزيد وزنهم عشرين بالمئة أو أكثر عن وزنهم المثالي. و معظم الأشخاص الممتلئين والعديد من ال٧٥ ٪ الباقين قلقون من جهة وزنهم. فالطبقات الدهنية تعتبر غير جذابة، بعكس القرون الماضية التي كانت تعتبر فيها السمنة جمالاً (وما زالت حتى الآن في بعض المجتمعات النامية). ولهذا السبب نأخذ الحبوب التي تنقص من الوزن ونتبع أنظمة غذائية معينه. والكتب الحديثة المختصة بالتخسيس يباع منها ملايين النسخ، وتزدهر أعمال المنتجعات المتخصصة لإنقاص الوزن، وتخصص برامج تلفزيونية عديدة لمثل هذا الموضوع. ومع كل هذا، تقريباً كل الذين يخسرون بضعة كيلوجرامات يسترجعونها ثانية.

إن عملية الاحتراق في الجسم تضعف مع التقدم في العمر. وهذا الضعف الطبيعي مع نظام الغذاء المليء بالدهون بالإضافة إلى قلة الحركة يؤدي إلى زيادة في الوزن. لذلك كلما أتى عيد ميلادنا يزيد وزننا وبالتالي تقل ثقتنا بأنفسنا.

وحتى الذين لا يعانون من مشكلة السمنة على شكل خلايا دهنية أو عظام هشة، تبدأ مشكلات الحياة تبدو ثقيلة عليهم. فالضغوط تتعبنا وترهقنا وتستهلك طاقتنا. ونتمنى أن يفعل أحدهم شيئاً،كأن يسن قانوناً أو يجري تغييراً اجتماعياً أو يكتب كتاباً مفيداً حتى نشعر بتحسن. لكن ربما يوجد طريقة أخرى علينا أن ننظر من خلالها إلى الضغوط، طريقة تحول أنظارنا عن البحث عن التخلص من الضغوط، وتسمح لنا أن نتأمل في بعض الأشياء وفي شخص أهم بكثير من ظروف الحياة التي من حولنا.

أحيانا يكون للمشكلات وجه إيجابي

أظن أنني استطعت أن أقنعك حتى الآن أن الضغوط هي مشكلات، لكن ربما أيضاً لست بحاجة إلى إقناع. فأغلب الظن أنك اخترت أن تقرأ هذا الكتاب لأنك تشعر بضغوط الحياة المستديمة. لكن هذا الكتاب ليس عن كيفية إدارة الضغوط. فهذا النوع من الكتب تذخر به رفوف المكتبات. هذا الكتاب يتكلم عن كيفية إيجاد قيمة في الضغوط. وأعود إلى آلة العصر في غسالة جدتي، فالمبدأ المثالي لكيفية التعامل مع الضغوط، أن نعلم الناس تحاشي آلة العصر. نسمعهم دائماً يقولون لنا أن نحد من ضغوطنا من خلال تقليل مسئولياتنا ورفض كل ما يزيد من هذه الضغوط. لكن هذه النصيحة ليست دائماً عملية. لأنه في أوقات كثيرة نجد أنفسنا في آلة العصر رغم كل محاولاتنا لتحاشي ذلك. وهناك كتّاب يطلبون منا أن نجد طريقاً للخروج من آلة العصر كأن نغير عملنا ونذهب إلى الأخصائيين النفسيين ونعيد تقييم مبادئنا. يمكن أن تكون هذه نصائح جيدة، لكن حتى بعد اتباع هذه النصائح يجد معظم الأشخاص أنه يصعب عليهم الهروب من ضغوط الحياة حتى بعد اتباع هذه النصائح.

أظن أنه حان الوقت لكي ننظر إلى الضغوط بطريقة مختلفة. فبدل المحاولات الفاشلة في التهرب من الضغوط، ربما يجب علينا أن نبحث عن فائدة في هذه الضغوط. ماذا يمكننا أن نتعلم ونحن في قلب المعصرة؟ بإمكاننا أن نمضي حياتنا كلها ونحن نجري من ما لا يمكن أن نتحاشاه، أو نستطيع أن نقف ونصمد ونستخدم فرص التعليم التي لا يمكن أن تأتي إلا من خلال العيش ضمن الضغوط.

ربما سيبدو لك هذا في بادىء الأمر أنها نصيحة تدعو إلى اليأس - ويجب علينا أن نتقبل ما يأتي في طريقنا دون أي تذمر أو اعتراض. لكن ليس هذا ما أعنيه. حاول أن تقاوم الضغوط الزائدة عندما تقدر. اهرب منها أو تحاشاها إذا استطعت. وإذا كان هذا لائقاً ومناسباً. لكن الضغوط التي تلتصق بنا رغم كل محاولاتنا البارعة لا يجب أن نعتبرها سيئة. فإلى جانب الصداع وليالي القلق، تأتي الهبات اللطيفة التي تتيح لنا أن نعمق فهمنا ومعرفتنا بالله وبأنفسنا وبالحياة الروحية.

هذه الفكرة ليست فكرة جديدة. فيعقوب الذي هو أخو الرب يسوع، كتب منذ قرون عديدة يقول:" احسبوه كل فرح يا إخوتي حينما تقعون في تجارب متنوعة. عالمين أن إيمانكم ينشىء صبراً. وأما الصبر فليكن له عمل تام لكي تكونوا تامين وكاملين غير ناقصين في شيء." يعقوب ١ : ٢-٤.

اعلم أن هذه الكلمات قد قيلت كثيراً جداً حتى أنها أصبحت "كليشيه" أو مَثَل للمبادىء الروحية التي تساعدنا وقت الأزمات. لكن إذا تأملنا في هذه الكلمات، نلاحظ أن يعقوب لا يقصد أن يحتمل قراءه هذه التجارب فقط لكنه يريدهم أن يجاهدوا بسبب الضغوط. إن الضغوط تتيح لنا فرصاً لا يمكن أن نجدها إلا من خلالها. فكما أن الجفاف يجبر جذور الشجرة أن تتعمق أكثر في التربة، هكذا الضغوط، تجعلنا أناساً ذوي عمق ومعدن نادر. إننا لا نشعر باحتياجنا أو انكسارنا إلا من خلال الضغوط التي ترغمنا أن نرفع عيوننا إلى فوق حتى يسدد الله احتياجاتنا النفسية والروحية والعاطفية العميقة.

خريطة للطريق

ربما تظن أنني أكتب عن الضغوط لأنني كطبيب نفسي أقابل دائماً أشخاصا يعانون من الضغوط في حياتهم. هذا صحيح إلى حد ما. فقد تغير مفهومي للضغوط بسبب قصص أشخاص عديدين. إن دموع آلامهم وتعبيرهم عن الأمل يلهمني أكثر حتى أفهم ثمن ومنافع الضغوط. لكن دوافعي ليست مهنية بحتة. فإنني أفهم الحياة بضغوطها لأنني أعيش فيها أيضاً. أحيانا أدع الضغوط تسيطر علي فأشعر بالفشل والضعف. وأحيانا أعمل بجهد وأقسو على نفسي ظاناً أن طموحاتي سوف تحد من الضغوط. وفي أحيان أخرى أسمح للضغوط أن تعمل عملها فأتعلم أكثر عن المبادىء الفاضلة والعلاقات الحية. وبينما أنا أعيش وأكتشف حياة الضغوط هذه التي نعيشها كلنا، وضعت خريطة تساعدني في فهم أهمية الضغوط. سوف ترى هذه الخريطة بأشكال متعددة في الصفحات اللاحقة، ابتداء من "الشكل الأول"

إن إيقاع الشفاء هذا يحتاج إلى الضغوط وإلى النعمة بجانب بعضهما البعض. فالإيقاع يبدأ بخرافة ثقتنا بقدراتنا الذاتية، وبروح الفردية التي تتحول بسهولة إلى التمرد. لنأخذ مثل ملك إسرائيل داود، رجل بحسب قلب الله، رجل حرب قائد وبطل. " وكان الرب يخلص داود حيثما توجه." (٢ صموئيل ٨ : ١٤) لكن عندما أتى الربيع بقي داود في بيته ولم يذهب للحرب. وفي أحدى الأمسيات صعد على سطح منزله ورأى امرأة جميلة تستحم. وتبع هذا قصة مأساوية من الزنى والقتل.

عندما تقود الاستقلالية إلى التمرد تكون النتيجة الحتمية هي الشعور بالحاجة. عندما ساعد النبي ناثان داود ليرى استقلاليته العنيدة اعترف وقال:" اخطأت إلى الرب" وبعدها دون انكساره وقال "بالاثم صورت وبالخطية حبلت بي أمي." مزمور ٥١ :٥ كان داود يصف أصل المشكلة التي نحن مصابون بها جميعا. وكان موت أول طفل لبثشبع ذكرى أليمة دائمة لداود.

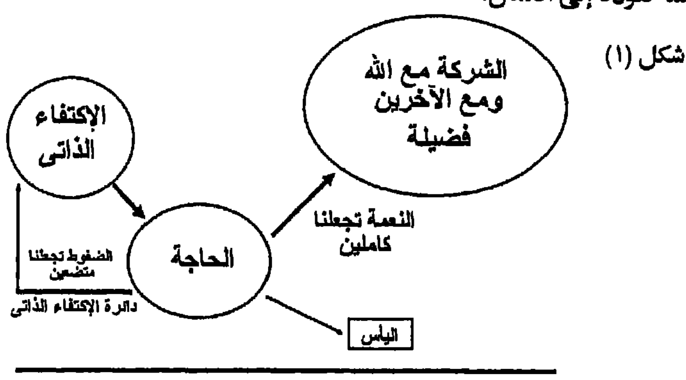
طبعاً ليس كل انكسار يأتي نتيجة التمرد. فهناك جروح يكون سببها آخرون أو آلام الحياة العامة. نحن جميعنا خطاة جرحنا آخرين وُجرحنا من قبل آخرين أيضاً. إننا نبحث عن إجابات، عن فهم أفضل، عن علاقات لها قيمة ومعنى، عن الحب والفرح والسلام. إننا نتوق إلى المصالحة. لقد طلب داود الله وقال: " رد لي بهجة خلاصك وبروح منتدبة أعضدني (والمعنى بالترجمة الإنجليزية: ضع في داخلي روحاً خاضعة (مزمور ٥١ :١٢).

بعد أن نجد الحب ونصلح علاقاتنا، نصل إلى المرحلة الأخيرة من عملية الشفاء: المشاركة والتحاور. هنا نصبح مقبولين ولنا فرص لكي نتعرف بالآخرين. هنا نكون بالحق سعداء. لابد أن تكون أفضل ذكرياتنا، مثلي، بالعلاقات الطيبة، فنحن نشعر بحضور الله المحب بينما نحن نراقب غروب الشمس، أو نمشي على الشاطيء برفقة شريك الحياة، نأخذ إجازة مع الأسرة أو نتجاذب الأحاديث مع أصدقاء لنا تحت سماء مرصعة بالنجوم في ليلة صيفية. إننا نتعرف إلى جوهر شخصياتنا ونحن في المجتمع. فكيف نتعلم عن المحبة إذا لم نحب أحداً؟ كيف نعرف الفرح إذا لم تكن نشعر بالانتماء إلى أحد وتتأصل جذورنا في مكان معين؟ كيف نستطيع أن نختبر السلام الحقيقي ونحن بعيدون عن الله؟ إن الفضائل التي نتوق إليها موجودة في المجتمع ومع الآخرين.

من الغريب أننا نستمتع بالحياة الاجتماعية لكننا قلما نحافظ عليها ونصونها. فعندما تبدأ الأمور في التحسن، ننسى سريعاً وضعنا الضعيف المحتاج. ونسمح لغرورنا أن يعترض الطريق ولا نرى حقيقة حالتنا المتخمة بالجراح وتتوتر علاقتنا مع شريك الحياة ونخسر الصديق تلو الآخر ويبدو الله بعيداً.

ويبدأ مشوار التعب ثانية. البعض يقول إن الضغوط هي أساس المشكلة، وأنها تضع حداً فاصلاً بيننا وبين الذين نهتم بهم. لكنني أخشى أن يكون السبب الرئيسي هو ميلنا نحو الاكتفاء الذاتي والغرور. لأن الضغوط تساعدنا حتى نفهم احتياجنا للشركة مع الله ومع الآخرين. الضغوط تجعلنا نتواضع والنعمة تقودنا إلى الكمال.

شكل (١)



هناك على الأقل طريقتان يمكن أن يؤديا إلى خطأ في هذا الإيقاع الطبيعي. أولاً اختبر البعض درجات عالية من الضغوط أو لا يملكون المصادر الكافية التي تساعدهم للتغلب على مصاعب الحياة فنراهم يغرقون في اليأس. أن العلاج الطبيعي للضغوط هو الشركة : أن نجد من يهتم بنا. والذين يفعلون هذا يعيشون لفترة أطول وتقل عندهم مشكلات التغيرات المزاجية، بعكس الذين يلجأون إلى الوحدة. لكن الألم يغير هذا التجاوب الطبيعي في بعض الأشخاص الذين يعيشون حياتهم في يأس ووحدة. إن الذين يعيشون في يأس هم في حاجة لأن يختبروا علاقات حية لينجذبوا ثانية إلى الشركة. هذا هو غالباً دور الطبيب النفسي أو القس أو المستشار، وهو أن يساعد الإنسان البائس لكي يتعرف على قوة الشفاء من خلال الشركة القريبة الحية.

هناك طريقة ثانية للقضاء على إيقاع الشفاء هذا وهو ما أدعوه دائرة الفلوني الاكتفاء الذاتي (الغرور). لسوء الحظ، ليس كل من يقع تحت الضغوط يسعى إلى العلاقات وشركة المحبة. البعض ينسحبون داخل أنفسهم أكثر ويسعون إلى الحل من خلال العمل أو الكحول أو المخدرات أو الجنس. إنها دائرة من الخراب تؤدي إلى الاحتياج الشديد، والاحتياج الشديد هذا يقود إلى مزيد من الانسحاب والاكتفاء الذاتي الزائد عن الحد.

تلميذ أم عبد ؟

إن دائرة الاكتفاء الذاتي المبالغ فيه هذه، بقدر ما هي مدمرة، لها جاذبيتها الخاصة بالنسبة للكثيرين منا. نحن ندخل أنفسنا في مشاكل جمة عندما نسمح للضغوط أن تسود علينا. وكثيرون منا يعملون ساعات كثيرة جداً لأننا نخشى أن نعترف بأننا محطمون وفي احتياج. إننا نحيط أنفسنا بالحلم الأمريكي من الفردية الصارمة، محاولين أن نقنع أنفسنا بأننا على أحسن ما يرام، وأن أفكارنا جديدة وأعمالنا متميزة وممتلكاتنا هامة. لكننا مخطئين، لأنه عندما نعترف باحتياجنا وبحالتنا المحبطة، عندها فقط نستطيع أن نختبر حضور الله العظيم في حياتنا.

" انتظاراً انتظرت الرب فمال إلى وسمع صراخي. وأصعدني من جب الهلاك من طين الحمأة وأقام على صخرة رجلي. ثبت خطواتي وجعل في فمي ترنيمة جديدة تسبيحة لإلهنا. كثيرون يرون ويخافون ويتوكلون على الرب. (مزمور ٤٠ : ١ –٣)

من التناقض العجيب أننا نعيش في عصر يحاول فيه البشر أن يتحرروا من الضغوط وفي نفس الوقت يبنون ثقتهم بأنفسهم. ربما نفهم نحن الأمور بالعكس. ربما يجب أن نتخلص من الأفكار السخيفة بأننا نحتاج إلى أن نشعر أن كل شيء على ما يرام ونقبل الضغوط كطريق لبناء شخصياتنا الحقيقية.

وأنا أجمع القصص لهذا الكتاب، اكتشفت أن العديد من الأشخاص أجروا تغييرات فجائية في خضم حياتهم. كانوا قبلا مقتنعين أن الاكتفاء الذاتي والاعتماد على النفس فقط هما من الفضائل الجيدة. لكن ظروف الحياة أجبرتهم على أن يتغيروا. فعندما ابتدأت الضغوط تحيطهم من كل جهة ابتدأوا ينظرون إلى الحياة بنظرة مختلفة. أصبحوا محتاجين ومد الآخرون لهم يد المساعدة. وفي قلب الشركة والاهتمام، تعلموا دروسا جديدة عن الفضيلة والأمل في المستقبل. أصبحوا تلاميذا شاكرين للضغوط، وليسوا عبيدا لها. إن تلاميذ الضغوط يرون الحياة على أنها سلسلة من التحديات والفرص للنمو. أما الذين هم عبيد للضغوط فإنهم يرهقون أنفسهم وهم يحاولون اللحاق بالحياة، ويأملون أن تأتي أيام تصبح فيها الحياة أسهل.

إنني لا أقول أن كل أساليب علاج الضغوط خطأ. فالعديد منها جيد ونافع، لكن عندما ننشغل بالتخلص من الضغوط نفشل في اكتشاف أهمية تحديات الحياة. إن الفصل التالي يبحث في إيجابيات وسلبيات الأساليب التقليدية في علاج الضغوط. وابتداء من الفصل الثالث سوف نتكلم

عن دور الضغوط في نمو ثمر الروح الذي ذكره الرسول بولس في رسالته إلى أهل غلاطية الأصحاح الخامس والعددين ٢٢ و٢٣ : " محبة فرح سلام طول أناة لطف صلاح إيمان وداعة تعفف."

تمرين تطبيقي

كتب أرسطو:" لا نستطيع أن نتعلم بدون ألم." اكتب على ورقة ثلاث اختبارات سببت لك آلاما شديدة في حياتك. ومع كل اختبار اذكر ما تعلمته من خلال الألم. ثم اذكر أكبر ثلاث ضغوط تواجهها في الوقت الحالي. كيف يمكن أن تخرج بدرس مفيد من كل مشكلة؟

احذر ألا تفتتن بالألم أو الضغوط. إن الألم بحد ذاته ليس له قيمة. لكن عندما يكون هو السبب في أن نعمق علاقتنا بالله أو بالآخرين أو بأنفسنا، يصبح عنصراً أساسياً في نمونا في الحياة.

الفصل الثاني

كيف تتعامل مع الضغوط؟

الأخبار الجيدة والأخبار السيئة

إن التعامل مع الضغوط موضوع شائع جدا. فالشركات تشترك في خدمات تقدم محاضرات عن كيفية معالجة ضغوط العمل، والكنائس والهيئات الاجتماعية تدعو الأطباء النفسيين ليتكلموا عن تأثيرات الضغوط، وهناك برامج جديدة دائمة عن كيفية الترويح عن النفس في العطلات، وفي المكتبات تباع أشرطة الكاسيت التي تشرح طرق مختلفة لتمرينات الاسترخاء.

ترى لماذا يهتم البشر لهذه الدرجة بمعالجة الضغوط؟ ربما لأن الضغوط متفشية ومتأصلة فينا. لكن كل هذه الأنواع من العلاج ليست كافية والسبب هو أننا لا نستطيع أن نهرب من الضغوط. إنها تواجهنا على الطرق، وفي المحلات التجارية وفي العمل وفي البيت وبينما نقوم بعمل ميزانيتنا الشهرية أو نخطط لإجازتنا التالية.

والسؤال الذي يطرح نفسه، هل هذه الأنواع من العلاج مفيدة؟ ربما تفيد بنسبة معينه لكنها لا تفي بالوعود التي تعدنا بها في البداية.

إن الضغط الذي أشعر به وأنا أكتب هذا الكتاب يماثل الضغط الذي أشعر به تقريبا كل يوم، لأنني أعيش في عالمين وكل عالم له طموحاته الخاصة به. إن عالمي الأول هو علم النفس، وهو عالم أكاديمي وتدريب متخصص هدفه مساعدة البشرية المعذبة. أما العالم الآخر، فهو عالم المسيحية الذي يوجهني إلى المفهوم المسيحي للحياة الروحية. في هذا العالم الروحي ينظر إلى الآلام البشرية على أنها طريقة لنمو الشخصية والعلاقة بالله. هذان العالمان لا يبدوان لي في حالة تناقض لكنهما يرغمانني على التفكير في الافتراضات العديدة التي أتمسك بها والطريقة التي أؤدي عملي كطبيب نفسي وكمربي. ربما تستطيع لآن تشعر بنفس هذا الضغط في هذا الفصل. لكنني أريد أن أكون محقا وعادلا لعالم السيكولوجيا لذلك سوف أخصص بعض الصفحات لذكر إيجابيات هذا العلم الذي ساعدني في فهم ومعالجة الضغوط. لكنني أريد أيضا أن أظهر أهمية عالم المسيحية الروحي، هذا العالم الذي يرغمنا على مواجهة قصور أنواع علاج هذا العصر

للضغوط، فنتوجه لننظر إلى المعنى من خلال الضغوط نفسها. هـذه المهمـة الأخيرة تتطلب مـني أن أكون ناقدا للافتراضات العلمية السيكولوجية. وأنني أؤمن أنه يوجد أخبار جيدة وأخبار سيئة فيما يتعلق بالتعامل مع الضغوط.

الخبر الجيد فيما يتعلق بالتعامل مع الضغوط

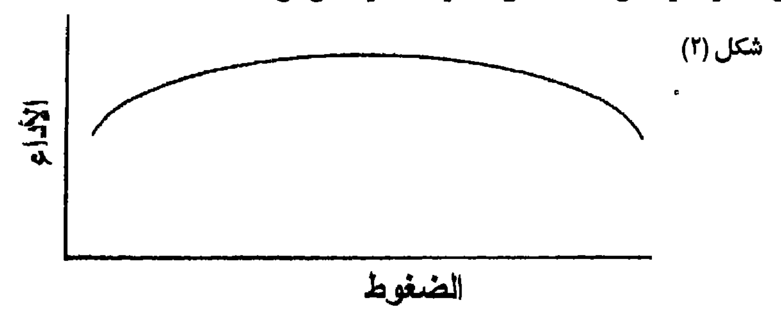
"جاين" تجلس في سيارتها منزعجة من الازدحام الشديد في الطرق كل صباح وتتساءل لماذا يبدو ان كل طريق تختاره يكون أكثر ازدحاما من الطرق الأخرى . وتعود بذاكرتها خمس سنين إلى الوراء عندما ابتدأت خلوتها الصباحية تنقص خمس عشرة دقيقة كل يوم لأنها يجب أن تخرج من بيتها مبكرا. وتبتدىء تشعر بالضغط يزداد في داخلها.

"جون" يريد أن يكون أبا صبورا، لكنه لا يستطيع أن يكتشف ما الذي يزعج ابنته "أليس". لقد غير لها ثيابها المتسخة وأطعمها للتو. كما أن حرارة الجو معتدلة. إذا لماذا تستمر في البكاء؟ ويبتدىء يهزها في مقعدها بعصبية وهو يتمنى لو يستطيع أن ينام بضع ساعات قبل موعد اجتماعه الهام في التاسعة صباحا. ويشعر أن مستوى الضغوط عنده قد زاد.

إننا نتعاطف مع "جاين" و "جون" لأن اختباراتهما ليست غريبة عنا أبدا. فالأخبار الجيدة الناتجة عن مواجهة الضغوط تضع في أيدينا أدوات نستخدمها في إدارة مع هذه الضغوط اليومية.

الضغوط يجب أن تعالج

هناك نظريتان قديمتان شائعتان حول الضغوط تقولان بأن الضغوط يجب أن تعالج. أول نظرية ظهرت سنه ١٩٠٨ وأصبحت معروفة بإسم "قانون يركس دودسون". وكما هو مبين في الرسم رقم(٢) يقترح هذا القانون شكل U في العلاقة بين الأداء والضغوط. فالمستوى المنخفض من الضغوط يزيد من الأداء، لكن الضغوط الكثيرة تقلل من الأداء.



شكل (٢)

يمكن أن نشرح هذا من خلال مهارة القيادة. معظم الأشخاص الذين يقودون السيارات منذ سنوات عديدة يجلسون وراء عجلة القيادة دون أن يشعروا بضغط أو قلق شديد. في الواقع، إن عدم قلقنا يجعلنا أحيانا نقود بدون حذر. فنزيد من السرعة ونكسر بعض قوانين القيادة. لكن ماذا يحدث عندما نرى في مرآتنا سيارة الشرطة؟ يرتفع مستوى الضغوط عندنا، ويتحسن أداؤنا في القيادة ونبتدىء نلتزم بالقوانين. إن ضغط تواجد الشرطة يزيد من كفاءة أدائنا في القيادة.

لكن تذكر الأيام الأولى لتعلمك القيادة. لم يكن هذا شيئا سهلا عليك. هل تذكر كم كان صعبا أن تزيد السرعة، ومتى تغير الإشارة حتى تتحول إلى شارع جانبي، وكل هذه القواعد التي كان يجب أن تتذكرها في وقتها حتى لا تخالف القانون. إن منظر رجل شرطة في الشارع أو سائق متمرن بجانب الذي يتعلم القيادة يزيد مستوى الضغوط عنده. وربما ينسى أن ينير الإشارة أو يحافظ على السرعة المناسبة وهذا كله بسبب الضغوط التي يشعر بها. من الصعب على المتعلم القيادة حديثا أن يتخيل بأنه بعد عشر سنوات سوف يقود سيارته على الطرق الرئيسية وهو يأكل سندوتشا أو يتكلم على عبر الهاتف المحمول في نفس الوقت!

إن قانون "يركس دودسون" يعلمنا بأننا نحتاج إلى أدوات حتى نعالج الضغوط لأنه عندما تزيد الضغوط فإنها تؤثر على أدائنا. وبينما تساعد كمية الضغوط القليلة من تحسين مستوى أدائنا، فإننا لا نستطيع أن نؤدي بصورة جيدة تحت كم هائل من الضغوط العاطفية مثل الغضب مثلا. لقد طبق عالم النفس " توماس توتكو" هذه النظرية في عمله على الرياضيين. فرغم الاعتقاد بفائدة الغضب والعدوانية ضد المنافس يفيد، لكن عادة هذا غير نافع. فمعظم الرياضيين يقل أداؤهم ويسوء عن المعتاد عندما يغضبون ذلك لأن الغضب يرفع نسبة الضغط العاطفي إلى ما فوق المطلوب.

إذا طبقنا هذا المبدأ على خبراتنا اليومية، نلاحظ أننا نحتاج أن نعالج الضغوط حتى نستطيع أن نتعامل مع تحديات الحياة اليومية.

النظرية الثانية حول الضغوط اقترحها سنة ١٩٣٦ " هانز سيليي Hans Selye". ونظرية سليي لا يمكن أن نقارنها بقانون "يركس دودسون"، لكنها تقدم لنا سببا آخر لأهمية علاج الضغوط. لاحظ سيليي أن الأشخاص الذين يختبرون الضغوط يمرون في ثلاث مراحل مختلفة لابد منها، هذا إذا طال وقت الضغوط. وقد دعاها الأعراض العامة للتلاؤم.

في المرحلة الأولى، **الإنذار**، نجهز دفاعنا ونستعد لنحارب أسباب الضغط. فبينما يجلس "جون" مع طفلته" اليسون" التي لا تكف عن البكاء يتذكر أنها أيقظته منذ بضع ساعات. كان يبدو نداء محببا وقتها وتبرع جون أن يكون الآن دوره في تلبية حاجة الطفلة بدل زوجته. فقام من سريره وجهز رضعة اللبن وقال لنفسه أنه خلال ثلاثين دقيقة سوف يكون في سريره ثانية. ودخل غرفة طفلته التي كانت في حاجة إليه.

في المرحلة الثانية، **المقاومة**، نحن نستطيع أن نتعامل مع المتسبب في الضغط. فجون الآن يستطيع أن يتعامل مع ابنته. إنه يستخدم كل الأفكار المنطقية هذه: إن فرصة الاعتناء بطفلتي الصغيرة لن تكون متاحة أمامي إلا لسنوات معدودة. لقد مرت علي ليالي دون أن أنام الوقت الكافي ورغم ذلك كنت في حالة جيدة في اليوم التالي. وإنني أستطيع أن افعل نفس الشيء غدا. إنني إنسان صبور، وأستطيع أن أصبر على اليسون. إن جون يقاوم بهذا تأثيرات الضغوط من خلال هذه الطريقة، التي تبدو مفيدة حتى الآن.

المرحلة الثالثة، **الإرهاق**، تأتي عندما يطول وقت الضغط وينفذ صبرنا. لو كان جون يعيش مع طفلته بدون زوجته وكان عليه أن يتعامل مع صراخ اليسون كل ليله، فلن يمر وقت طويل قبل أن يفقد تفكيره المنطقي ويبدأ حاله في التدهور. إن الذين يصلون إلى هذه المرحلة الثالثة من هذه الأعراض العامة للتلاؤم، يصبحون عادة مرضى جسديا ويصيبهم الإحباط والانطواء.

إننا نحتاج إلى أدوات لمعالجة الضغوط حتى نستطيع أن نقاوم أكثر ونتحاشى الوصول إلى مرحلة الإرهاق. إذا تمت مقاومة الضغوط لفترة أطول فإن العديد منها سوف يختفي من نفسه. فمثلا "اليسون" سوف تبتدىء تنام بعد كل هذا البكاء وسوف يستطيع جون أن ينام. وإذا قاومت "جين" ضغوط زحمة الطريق في الصباح فإنها سوف تصل إلى عملها دون أن تكون قد وصلت إلى مرحلة الارهاق. ومع أن هذا يحتاج منها إلى مقاومة أكثر من التي كانت تقاومها منذ خمس سنوات عندما كانت الزحمة أخف، فإن مشكلتها كل صباح لها نهاية. إن أدوات علاج الضغوط تستطيع أن تساعد جون وجين حتى تتحسن الأمور وينتهي الضغط. .

أدوات مفيدة للعلاج

إن كلا النظامين اللذين ذكرتهما يقران بأنه يجب معالجة الضغوط. أما السؤال الذي يلي هذا الإقرار فهو التالي : ما هي الأدوات المتاحة لعلاج الضغوط، وما مدى فعاليتها؟

ومع أنه يوجد المئات من الدراسات المختصة بنواحي عديدة من الضغوط وعلاجها، إلا أنني سوف أركز على أداتين ومدى تأثيرهما. الأداة الأولى هي "إعادة تنظيم الإدراك" Cognitive Restructuring، والتي تعني تغيير طريقة تفكيرنا.

تخيل أنك أب لابنة في سنتها الجامعية الأولى، وأنها لم تتصل بك منذ ثلاث أشهر حتى تطمئنك عليها. وأخيرا يصلك جواب منها فتفتحه بشوق وفرح وتبدأ قراءته. ولكن هذا الفرح يتبخر أثناء قراءتك فالخطاب يصف خبر اندلاع النيران في غرفة ابنتك في الحرم الجامعي فور وصولها إلى هناك ومن ثم نقلها إلى المستشفى، وتصف لك مشاكلها الصحية. ثم تنتقل إلى خبر آخر وهو علاقتها بشاب يعمل في محطة بنزين، وأنها تعيش معه الآن. أنهما يتوقعان مولودا بعد حوالي سبعة أشهر. هل ستشعر بالضغط ؟

هذه هي المشكلة التي يذكرها "روبرت سيالديني Robert Cialdini" في كتابه "التأثير". أما أغرب مقطع في الرسالة فهو الجزء الأخير والتي قالت فيه الابنة "شارون" لوالدها بأنه لا شيء من الذي دونته في الرسالة صحيح، لا الحريق ولا المستشفي ولا الشاب ولا الحمل ولكنها رسبت في مادتين في الامتحانات وتطلب من والديها ألا يغضبا منها بسبب هذا.

لقد ساعدت شارون والديها بطريقة "إعادة تنظيم الإدراك". وكأنها خلقت ميزانا من "الرعب" متدرج من واحد إلى عشرة. وصفت كيف تكون الحالة في رقم عشرة وبعدها قدمت لهما الحقيقة.

إن " إعادة تنظيم الإدراك" هي إحدى الأدوات الأساسية لعلاج الضغوط. في الواقع أن هذه الثورة في إعادة تنظيم الإدراك أحدثت تغييرا جذريا في العلاج النفسي خلال العقدين الفائتين. فمن خلال تغييرنا للطريقة التي ننظر بها إلى وضع معين، يتغير رد فعلنا العاطفي تجاهه.

فمثلا، تخيل وجود شخصين في عيادة طبيب أسنان. وكلاهما في أول زيارة لهما من أجل زرع أسنان جديدة. الأول واقف يتمشى في غرفة الانتظار وهو قلق، ينظر كل دقيقة إلى ساعته.أما الآخر فيجلس مسترخيا ويطالع مجلة. إن الوضع الموجود فيه الرجلين متماثل، لكن رد فعل كل منهما يختلف عن الآخر. الأول يشعر بضغط غير محتمل، بعكس الآخر.

ولحسن الحظ، يمكن للبشر أن يتعلموا التفكير بطريقة جديدة، حتى أن الحساسين منهم والذين يتأثرون بسرعة يتعلمون كيف يقللون من اندفاعهم العاطفي من خلال إعادة تنظيم تفكيرهم. إن المئات من الدراسات العلمية تؤكد على مدى فعالية "إعادة تنظيم الإدراك" وذلك في تغيير الانفعالات غير المرغوب فيها.

الأداة الثانية لعلاج الضغوط هي "الاسترخاء". لنعد إلى المريض المضطرب في عيادة طبيب الأسنان. إن الطبيب الآن يعمل في أسنانه التي تحتاج إلى علاج. جسده متوتر وفي داخله كم هائل من الاضطراب. يداه منقبضتان وساقاه مشدودتان وجبهته منعقدة. إن حالته الجسدية المشدودة تزيد من ضغوطه النفسية.

والآن ماذا سيحدث عندما يخرج المريض من العيادة؟ هل سيصبح فجأة في حالة استرخاء؟ في الغالب لن يحدث هذا. ففي طريق عودته إلى البيت ربما سيصر على أسنانه ويمسك بإحكام شديد على عجلة قيادة السيارة وتكون عضلات رقبته مشدودة. إن معظمنا يعيش في حالة من التوتر الجسدي دون أن نكون مدركين هذا.

تمرين تطبيقي

أرجو أن تتوقف عن القراءة للحظات وتقوم بعملية اكتشاف لعضلات جسدك. ما هي العضلات التي تشعر أنها مشدودة. معظم الأشخاص يعانون من شد عضلي زائد في الفكين وفي الرقبة وفي الجبهة. هل توجد أي عضلات أخرى في جسدك تشعر أنها مشدودة؟ خذ دقيقة وركز في إرخاء هذه العضلات.

إن البشر يستطيعون أن يتعلموا مهارة الاسترخاء، مثلما يتعلم الولد مهارة الكتابة. ومثل الكتابة، تصبح عملية الاسترخاء رد فعل تلقائي، هذا إذا تدرب الإنسان عليه كثيرا. هناك العشرات من الدراسات العلمية التي اعترفت بفعالية الاسترخاء في علاج الضغوط والقلق.

هناك أنواع عديدة من الاسترخاء لكن نوعين وضعا تحت الدراسة والملاحظة أكثر من غيرهما، وهما "الشد والاسترخاء"، و"الاسترخاء العقلي". بالنسبة لتمرين "الشد والاسترخاء " فإنه يعتمد على شد أو تقليص مجموعة عضلية معينه في وقت واحد (مثلاً القبض على يدك بشدة) ثم إرخاء هذه المجموعة العضلية (أن تدع يدك تنبسط وترتخي إلى أقصى حد ممكن). ستحتاج في البدء إلى حوالي ثلاثين دقيقة حتى تقوم بهذا لشد أو استرخاء جميع المجموعات العضلية الرئيسية ولكن مع التمرين المستمر يقل هذا الوقت. بعض المديرين تعودوا أن يجلسوا في كراسيهم في المكاتب ويقومون لأول مرة بتمرين الاسترخاء هذا لمدة خمس دقائق أو أقل.

بالنسبة للاسترخاء الفكري فإنه يماثل الأول لكن دون اللجوء إلى شد العضلات. فالذين يتعلمون هذا النوع من التمرين يركزون على إرخاء مجموعة عضلية في كل مرة جاعلين العضلات ترتخي بقدر الإمكان. وهناك شكل جديد لهذا النوع من التمرين يدعى" الاسترخاء

بالتمدد"، وقد برهن على فعاليته في الأبحاث. أيضا هناك العديد من أنواع تمرينات الاسترخاء التي لا تدعمها حتى الآن أبحاث تكشف مدى فعاليتها. بعض هذه الأنواع تبدو غريبة جدا مثل الذي يعتمد على الروائح أو الأصوات أو الوخز بالإبر الصينية.

إن نوعي الاسترخاء اللذين ذكرتهما هما أداتان فعالتان لعلاج الضغوط، والضغوط تحتاج إلى المعالجة. لكن رغم فوائد هذا العلاج، هناك وجه آخر يجب أن نضعه في الاعتبار.

الخبر السيئ فيما يتعلق بالتعامل مع الضغوط:

إن اكثر الذكريات الجميلة التي لا تزال حية في ذاكرتي هي أوقات عيد الشكر الذي ارتبط بالطعام. إنني أذكر حبات الزيتون الكبيرة التي كنت أدخلها في أصبعي الصغير (تحت المائدة)، وذلك قبل أن آكلها. كنت التهم في المرة الواحدة ثلاثين حبة تقريبا. أما الديك الرومي فقد كان مذاقه لذيذا لذلك كنت أطلب المزيد منه أيضا. حتى الخضار كان طعمه مختلفا في عيد الشكر. ثم هناك طبق الحلوى اللذيذ. كانت الخيارات صعبة فكنت آكل "القليل" من كل شيء. إن أسوأ ذكرياتي تتعلق أيضا بطعام يوم عيد الشكر. إنني أذكر الألم الذي كان يصيبني بعد تناول كل هذا الطعام، فأنطرح على الكنبة في غرفة الجلوس أعاني من سوء الهضم. وخلال السنوات تعلمت أنه حتى الإكثار من الأشياء الجيدة يصبح شيئا سيئا.

ورغم أن معالجة الضغوط شيء جيد، لكن الانشغال الزائد في هذا النوع من العلاج يصبح شيئا سيئا. إن اهتمامنا الزائد بعلاج الضغوط تخطى ما يعترف به العلم بالنسبة لهذا الموضوع. وإن الأخبار السيئة عن علاج الضغوط هو أن الكثير مما نسمعه أو نقرأه عن هذا الموضوع ما هو إلا خرافات وأوهام مضللة.

الضغوط دائما ضارة : خرافة

لأننا لا نحب أنواعا كثيرة من الضغوط فمن الطبيعي أن نفترض بأن الضغوط دائما ضارة. لذلك فإن رد فعلنا العادي هي أن نلقيها جانبا مثلما نلقي حبوب العنب السيئة التي نراها في العنقود.

إذا أوقفنا بعض الأشخاص على الطريق وطلبنا رأيهم في الضغوط، فإننا سوف نسمع غالبا مثل هذه الردود:

-أنا أعلم أن لدي الكثير من الضغوط

-الضغوط مشكلة كبيرة لمعظم الأشخاص. إننا نعمل أكثر من اللازم.

-الضغوط تسبب المشكلات لمعظم البشر.

-كلنا نحتاج أن نتعلم كيف نسترخي أكثر.

هذه الآراء متأثرة بالصورة التي يقدمها الإعلام عن الضغوط، والتي هي معاكسة للرأي والأبحاث العلمية. فنقرأ مثلا في المجلات مقالات يذكر فيها أنه من ٧٥ إلى ٩٠ ٪ من المرضى الذين يتوجهون إلى عيادات الأطباء أساس مشكلاتهم الضغوط. وهذا يوصل للقارىء الافتراض التالي: يجب أن نلغي الضغوط ونتخلص منها حتى نكون أصحاء ونستمتع أكثر بالحياة. في بعض الحالات هذه النصيحة جيدة، لكن هناك مشكلات متعلقة بهذا الافتراض.

فهذا الافتراض وهو أن نتخلص من الضغوط لا يتماشى مع رد الفعل البشري للضغوط. لأنه عندما نشعر بالضغوط، فإن أجسادنا تظهر مقدار ما فيها من تعقيد وجمال. تخيل أنك تدخل إلى مكتبك الساعة التاسعة صباحا وتكتشف أنه عليك أن تقدم تقريرا هاما في الساعة الخامسة بعد الظهر. آه-لقد نسيت هذا. وتشعر بالضغط. إن هذا في الواقع هو الضغط العصري الذي يضارع مواجهة الإنسان البدائي لأسد جائع في الغابة.

في مثل هذه الحالة بإمكانك إذا أردت أن تجلس على كرسيك وتقوم بإحدى تمرينات الاسترخاء حتى تشعر بتحسن. لكن في نفس الوقت ليس جيدا أن تتخلص كلية من هذا الضغط لأنه سوف يساعدك. ففي مثل هذه الحالة يفرز جسدك ثلاث أنواع من الهرمونات في مجرى دمك تساعدك في التأقلم مع الوضع الجديد. الهرمون الأول هو الكاتيكولامين catecholaminc وهو يحول الطاقة المختزنة على شكل دهون ونشويات إلى مادة جلوكوز، هذا يجعل قلبك يدق بسرعة وتزداد سرعة تنفسك حتى يدخل المزيد من الأوكسيجين إلى خلايا العضلات. في مثل هذا الوضع كان أسلافك باستطاعتهم أن يجروا حتى يهربوا من الأسد ، أما في حالتك فهذه سوف يساعدك على كتابة التقرير. أما الهرمون الثاني وهو الكورتيزول Cortisol فإنه يؤدي إلى بطء في بعض العمليات الروتينية في الجسم مثل عملية الهضم، تجدد الخلايا، نمو الخلايا، شفاء الجروح وهذا يحدث حتى تتجمع معظم طاقة الجسم في المنطقة التي يحتاجها أكثر. ربما تنسى أن تتناول غذاءك دون أن تشعر بالجوع ذلك أن الضغط المفاجيء الذي حدث لك وجه طاقتك إلى منطقة معينة من الجسد. أما الهرمون الثالث فهو البيتا اندروفن Beta endorphin ووظيفته

أن يقلل من الألم. فإنك لن تشعر بآلام في رأسك إلا بعد عودتك إلى البيت، أي بعد تقديم التقرير.

إلى جانب كل هذا يصبح تفكيرك محدودا. سيبدو لك في بادئ الأمر أن هذا شيء غير مسر، لكن هذا هو الشيء الذي تحتاجه فعلا في مثل هذا الظرف. تخيل ما سيحدث لأحد أسلافك لو أنه ابتدأ يتأمل الزهور من حوله بينما يتقدم منه الأسد الجائع. وبنفس الطريقة سوف يساعدك التفكير المحدود في التركيز فقط في التقرير الذي عليك إنهاؤه.

إن رد فعل الضغوط هذا يساعدنا حتى نحتمل أيام العمل الصعبة، والأزمات في البيت، والمسئوليات الملقاة على عاتقنا. بدون رد فعل الضغوط هذا لن نستطيع أن نعمل جيدا أو نعيش طويلا.

إن رد فعل الضغوط يتوقف عندما ينتهي الضغط نفسه. لكن المشكلات التي تنتج عن الضغوط تحدث عندما تطول فترة الضغوط مما يؤدي إلى الإرهاق والتشنج وأمراض أخرى عديدة. الضغط بحد ذاته غير مؤذ، لكن الكثير منه ولفترات طويلة بدون التصرف السليم هو الذي يؤذي.

الباحثون يميزون بين نوعين من الضغوط : الكرب (وهي الضغوط المزعجة) والضغط اللطيف (أي ما هو مسر). هذان النوعان لهما نفس التأثيرات الفيسولوجية على الإنسان، وطبقا لميزان التكيف الاجتماعي لهولمز، راهي Holmes & Rahe إن الضغوط اللطيفة تتضمن الزواج، مصالحة شريك الحياة، التقاعد، الحمل، ولادة طفل في الأسرة، إنجاز شخصي مميز، إنهاء فترة الدراسة، إجازة عيد الميلاد. هذه الضغوط يكون عادة مرغوب فيها، لكنها تنتج ضغطا. إنني أتساءل ماذا سيكون رد فعل أولادي لو إنني أعلنت لهم فجأة ما يأتي:

يا أولادي، لقد كنت أحاول أن أجد طرقا لتخفيف الضغوط في حياتنا كأسرة وقمت ببعض الأبحاث. ولقد اكتشفت إن العطلة وعيد الميلاد يسببان الكثير من الضغط، لذلك فسوف نلغيهما. ربما ستشعرون بالخيبة في بادئ الأمر، لكنني متيقن أنكم ستعيشون فترة أطول بسبب هذا القرار.

إن بعض الضغوط لطيفة ومسرة ولا تستحق أن نلغيها.

أخيرا، إن الافتراض الذي يقول بأنه علينا أن نلغي الضغوط من حياتنا يتغاضى عن تاريخ حياة البشر. فمنذ مئات السنين والبشر يحتملون مستويات عالية من الضغوط. وقد عملوا لساعات

طوال تحت أوضاع صعبة (على الأقل منذ عصر النهضة) . إن استمرار الحياة والتقدم يتطلب كل منها مستويات عالية جدا من الضغوط. والكثير مما تعلمناه عن الشخصية البشرية كانت نتيجة ظروف حياتية صعبة. ماذا لو كان قد قرر الرسول بولس أو ألبرت شويتزر أو الأم تيريزا أن يذهبوا إلى مؤتمرات تعالج الضغوط حتى يلغوا هذه الضغوط من حياتهم؟ إن هذه الضغوط ساعدت في تشكيل إرسالياتهم وخدماتهم وفي تعميق شخصياتهم.

نعم، بعض أنواع الضغوط يجب أن تلغى، لكن من الخطأ أن نفترض بأن كل الضغوط ضارة وسيئة ويجب إلغاؤها.

خرافة أن الضغوط تسبب دائما المرض

لكي نستطيع أن نؤدي الأعمال الحسابية في المدرسة فإننا نتعلم قواعد معينه. هل تستطيع أن تتذكر بعض هذه القواعد المتعلقة بمحيط ومساحة الدوائر والمربعات وبحجم الكرة ؟ إن الشيء الجميل في القواعد الحسابية هي أنها تعمل دائما ولا تتغير. ففي كل مرة نضع الأرقام في أماكنها الصحيحة في قاعدة ما تأتي الإجابة صحيحة. لكن القاعدة الأساسية التي تعلمناها عن الضغوط والمرض لاتعمل بهذا الشكل.

إذا سألنا بعض الأشخاص أن يصفوا لنا تأثير الضغوط، سوف نحصل على عبارة وكأنها قاعدة عامة : " الضغوط ترهقك وتجعلك متعبا وبعدها تقودك إلى المرض." هذا معناه أن الضغوط ضارة ويجب أن نتحاشاها. إن هذا الرأي صحيح إلى حد ما. فهناك أبحاث عديدة أظهرت أن الضغوط تؤدي إلى التعب والمرض، لكنها ليست صحيحة حتى تكون قاعدة عامة وبذلك أن قاعدة الضغوط التي ذكرتها لا تكون صحيحة دائما. في الواقع، أن العلاقة بين الضغوط والمرض الجسدي ضعيف جدا. فهناك محاسب ضرائب يصاب بالصداع في شهر أبريل من كل سنة وقت تسليم الفواتير، وآخر لا يصاب بأي صداع. والمنظم لحركة الطائرات يمكن أن يصاب بقرحة في معدته ومنظم وآخر يتمتع بصحة جيدة. وهناك أيضا أم تحتمل تربية طفلين صغيرين دون مشكلات رئيسية، وأخرى تصاب بالتهاب رئوي حاد. إن القاعدة المتعلقة بالضغوط والامراض ليست صحيحة دائما.

لقد قدم الباحثون في جامعة شيكاغو مفتاحا هاما لعلاقة الضغوط بالأمراض وذلك من خلال عملهم في مجال علم النفس. ففي سنه ١٩٧٩ أجرت الدكتورة سوزان كوباسا بحثا تضمن ٨٣٧ فردا يعملون في أعمال مكتبية إدارية، واستطاعت أن تفرز مجموعتين. اكتشفت أن هناك

مجموعة من الإداريين لا يتجاوبون بصورة جيدة مع الضغوط، فكلما ازدادت عليهم الضغوط كلما شعروا بأمراض عضوية. لكن المجموعة الأخرى بقيت في حالة صحية جيدة وسط أحداث ضاغطة. ما الشيء الذي قاد البعض للمرض دون البعض الآخر؟

لقد اكتشفت الدكتورة سوزان ثلاث صفات في الإداريين الذين يستطيعون التعامل مع الضغوط. أول صفة هي سيطرة داخلية (هذا يعني كيف نفسر في دواخلنا الأحداث التي تجري حولنا). مثلا تخيل إنه كان يوجد فرصة لأن تترقى في وظيفتك، لكن الإدارة فضلت أن ترقي أحدا غيرك. هنا بإمكانك أن تشرح هذا الوضع لنفسك وللآخرين بطرق مختلفة :

-الخيار الأول: إنني أعمل هنا منذ ثلاث سنين وقد رقيت مرة واحدة. إن مديري غير ذكي ولا يلاحظ أنني أجيد عملي.

-الخيار الثاني : إنني لم أحصل على هذه الترقية، لكن إذا استمررت أجيد عملي فسوف أحصل على ترقية قريبا. إنني أعمل هنا منذ ثلاث سنوات فقط وقد ترقيت حتى الآن مرة، هذا جيد.

إن الخيار الأول هو رد فعل خارجي - ملاحظة سلوك ومواقف الآخرين لتفسير الموقف. أما الخيار الثاني فهو رد فعل داخلي -النظر إلى النفس لتفسير الأحداث. والذين عندهم رد فعل داخلي هم أكثر مقاومة للضغوط وبصورة عامة هم أناس أسعد ويتأقلمون بسرعة بعكس الذين رد فعلهم خارجي.

وهنا أتذكر كلمات الرسول بولس إلى كنيسة غلاطية :" ولكن ليمتحن كل واحد عمله وحينئذ يكون له الفخر من جهة نفسه فقط لا من جهة غيره.لأن كل واحد سيحمل حمل نفسه." غلاطية ٦ : ٤ و٥. هذه الكلمات جاءت بعد تعليمات بولس الواضحة في عدد ٢ حيث يقول لهم "احملوا بعضكم أثقال بعض." ربما تظهر هاتين الجملتين في حالة تناقض في بادىء الأمر لكن الفكرة هي أن نعضد أحدنا الآخر بينما نحمل مسئولية أنفسنا. إن الذين يقاومون الضغوط يفهمون معنى أكثر لتحمل المسئولية.

الصفة الثانية للإداريين الذين احتملوا الضغوط بصورة جيدة كان مستوى التزامهم العالي بسائر النشاطات في حياتهم. إن الالتزام يعطي معنى للضغوط. خلال سنوات كثيرة تعرفت إلى تلاميذ كانوا يعملون ويتعلمون ومع هذا كانوا فرحين في حياتهم.

كان "بول" يعمل في تركيب المواسير وكان دخله جيدا عندما قرر أن يكمل تعليمه. فكان عليه أن ينتقل مع أسرته الصغيرة إلى مكان آخر، وابتدأ يعمل في الليل وفي عطلة نهاية الأسبوع حتى يؤمن مصروف الأسرة الشهري، وكان أيضا يدرس بجد ونشاط. كان يبدو دائما مرحا ومليئا بالحيوية والنشاط رغم جدوله اليومي المزدحم. واليوم فهو يجهز لنيل درجة الدكتوراه.

أما "برندا" فإنها أم لثلاثة أطفال وتعيش بعيدا عن زوجها وهي أيضا تدرس لكي تحصل على درجة دكتوراه في علم النفس. كما أنها تقوم ببعض أعمال السكرتارية وخدمات أخرى حتى تسدد مصاريف الأسرة وإيجار المنزل. كلما كنت أقابل برندا كنت أراها مبتسمة ونشيطة. أنها مصرة على أن تكسر حاجز الفقر الذي أصاب أسرتها..

أما الشابة "روبن" فأنها لم تأت من أسرة غنية، ولكي تدفع نفقات تعليمها الجامعي كان عليها أن تعمل في ثلاث أماكن عمل حتى تسدد احتياجاتها. ورغم جدولها اليومي المزدحم كانت دائما تحصل على معدلات عالية في الامتحانات.

إن هؤلاء التلاميذ كانوا ملتزمين ويرغبون في تكملة تعليمهم، لذلك فقد كافحوا وسط جو من الضغوط الشديدة بسبب التزامهم وإصرارهم على النجاح والتقدم.

الصفة الثالثة التي اكتشفها "كوباسا" في الإداريين الذين يقاومون الضغوط ويحتملونها هو أنهم كانوا يعتبرون التغيير تحد. هذا ليس شيئا سهلا، لأن التغيير يمثل دائما الخسارة. ففي أي مرة نغير فيها عملنا أو ننتقل إلى منزل آخر، أو نغير رقم هاتفنا أو نوقف علاقة معينة، فإننا نخسر شيئا. لكن الذين هم أكثر مقاومة للضغوط يرون جانب المغامرة في التغيير بدل التركيز على الخسائر.

ومنذ أن قام "كوباسا" بهذا البحث سنة ١٩٧٩، ابتدأ الباحثون يركزون على تلك الشخصيات المقاومة للضغوط. ومع أن بعض الدراسات لم تطابق اكتشاف "كوباسا"، لكن الأغلبية الأخرى أكدت أن الشخصيات القوية مناعتها ضد الأمراض أكبر في أوقات الضغوط. هناك نتيجتان هامتان من وراء هذا البحث. أولا أنه ساعد في شرح سبب ضعف العلاقة بين الضغوط والمرض. ثانياً، إنه اقترح أن طبيعة شخصيتنا لها دور أساسي في مدى تأثرنا بالضغوط.

الضغوط والشخصية

إن العلاقة بين طبيعة الشخصية البشرية وضغوط الحياة أمر معقد للغاية، والبحوث لم تكتشف إلا القليل جدا من هذا السر. أن بحث "كوباسا" يعلمنا بأن صفات شخصيتنا تشكل طريقة نظرتنا للضغوط وتعاملنا معها.و الضغوط هي الصلة بين شخصية الإنسان وظروف الحياة المحيطة.

إن علماء النفس الذين اهتموا بالشخصيات التي تحتمل الضغوط بشكل جيد بحثوا موضوعات متعلقة بطبيعة الشخصية مثل السيطرة على النفس والالتزام بنشاطات الحياة المختلفة واعتبار التغيير كتحد. لكن هل تقتصر الشخصية الناضجة على هذه الصفات فقط؟ معظم علماء نفس هذا العصر لم يجروا أبحاثا في الفضائل الأكثر أهمية في الطبيعة البشرية وذلك حتى لا ينتقدوا أو يتهموا بالتدين أو بأنهم أصحاب مبادىء وقيم معينة. لكن بعض الفلاسفة كانت عندهم الجرأة في أن يتكلموا عن الفضائل بصورة فلسفية. كان الفيلسوف اليوناني أفلاطون يؤمن بأربع فضائل رئيسية : الحكمة، العدل، التسامح والشجاعة. وفي العصور الوسطى أكد "توماس الأكويني " إن الفضائل الأربع هذه جذورها ثلاث فضائل دينية : الإيمان، الرجاء والمحبة. واليوم، وبعد قرون عديدة، ابتدأت الأضواء تسلط ثانية على فلسفة الفضائل هذه.

سنة ١٩٩٤ كان الموضوع الرئيسي في مجلة "النيوزويك" يقول "الفضيلة هي الحملة الوحيدة ضد الانحدار الأخلاقي في أمريكا " وذكر تقرير في نفس المجلة حول استفتاء أظهر أن ٧٦ ٪ من الذين اشتركوا في هذا الاستفتاء يؤمنون أن الولايات المتحدة تنحدر أخلاقيا وروحيا، كما أن ٦٤ ٪ منهم قالوا أن بيلي جراهام هو مثال ممتاز لشباب هذا العصر. يبدو أن البشر أصبحوا يهتمون بما هو مسر أكثر من اهتمامهم بما هو صواب.

يقترح "بيتر كريفت" في كتابه "العودة إلى الفضيلة" ثلاثة أشياء تعيدنا إلى الفضيلة. أولا يجب أن نمارس الفضيلة نتيجة محبتنا لله. ثانيا، إن حياة الفضيلة تقود إلى ما يدعوه "كريفت" "صحة النفس". إذا كان "كريفت" على حق، وأنا أظن أنه كذلك، إذا فالشخصية القوية التي تحتمل الضغوط وتقاومها، سوف نجدها في الأشخاص الذين يعيشون حياة الفضيلة. ثالثا، علينا أن نعود إلى الفضائل لأننا لن نستطيع أن نعيش إذا لم نفعل هذا. ففي عصر التكنولوجيا الحديثة هذا، والأسلحة الأوتوماتيكية والتسلح النووي، لم تعد الضغوط والفضائل مسائل شخصية فردية، فقد كان دائما صحيحا أن طريقة تجاوب فرد من الأسرة مع الضغوط يؤثر على الأسرة كلها وأيضا على المجتمع الذي يعيش فيه، لكن الآن، فإن رد فعل شخص واحد تجاه الضغوط ممكن أن

يؤثر على وطن بأكمله أو حتى العالم كله، فعندما يقتحم رجل مضغوط وعاطل عن العمل إحدى مطاعم "ماكدونالدز" ومعه سلاح خطير وفي داخله كم من الغضب الزائد، فإن حياة كثيرين تتغير، وتخيل النتائج المريعة إذا كان رد فعل أحد قادة الدول العظمى للضغوط هو استخدام السلاح النووي. يقول "كريفت" إن الحياة العصرية هذه لن تستمر بدون فضائل.

إذا كانت الفضائل أو المبادىء الأخلاقية تساعدنا في مواجهتنا للضغوط، كيف تكون هذه المبادىء الفاضلة؟ الاجابة: من خلال الضغوط. ربما يبدو هذا الكلام محيرا لكن الحقيقة هي أننا نتعلم المبادىء الفاضلة من خلال الضغوط، ويصبح رد فعلنا تجاه الضغوط أفضل إذا كنا نتحلى بالمبادىء الفاضلة. من الأفضل أن نفكر دائما في الضغوط والمبادىء على أنهما شيئان لا ينفصلان، فنحن لا نستطيع أن نتعرف على شخصياتنا إلا إذا مررنا في أوقات من الضغوط، وأيضا لا يمكننا أن نتعرف على الضغوط إلا من خلال طرق تجاوبنا في أوقات الضغوط.

كنت أقول عن نفسي بأنني إنسان مسالم إلى أن تلقيت ذات مساء تهديدا عبر مكالمة هاتفية من مريض كنت أعالجه. ماذا كان رد فعلي؟ لقد صعدت إلى غرفة التخزين وأخرجت البندقية القديمة التي أعطاها لي جدي. وضعتها تحت سريري وحاولت أن أنام. هل أنا مسالم؟ غالبا لا ، لأنه في وقت الأزمة لم يكن رد فعلي مسالما. إننا في حاجة إلى تدريب أكثر لكي نصبح مسالمين.

فكر في ما سأقوله، الجميع يريدون المبادىء الفاضلة لكنهم يرفضون الضغوط. إذا كانت الصفات الشخصية السطحية نسبيا مثل ضبط النفس تؤثر على طريقة رد فعلنا تجاه الضغوط، فماذا عن المبادىء الفاضلة ؟ ألا تلعب دورا أكبر في طريقة تجاوبنا مع الضغوط ؟ وألا يعني هذا أيضا بأن رد فعلنا تجاه الضغوط يؤثر على شخصياتنا وينمي الفضائل في حياتنا؟ إن الضغوط والفضائل يسيران جنبا إلى جنب، فنحن لا نستطيع أن نعرف الفضائل إلا إذا تعرفنا على الضغوط وأيضا لا يمكن أن يكون رد فعلنا تجاه الضغوط إيجابيا إلا إذا كنا نتحلى بالفضائل.

هناك تشبيه ملائم لما قلته يدعوه مفسرو الكتاب المقدس "الدائرة المقفلة بإحكام"، وهذا يعني أن مبادىء القراء وما يؤمنون به يؤثر على تفسيرهم للنص الكتابي، مع العلم أن مبادىء القراء وإيمانهم يعتمد على النص الكتابي. هذا ينطبق على الضغوط، أن الضغوط تحدد شخصياتنا كما إن شخصياتنا تحدد خبراتنا المتعلقة بالضغوط.

تدريب تطبيقي

فكر في إنسان حكيم عنده مبادىء فاضلة. ما أنواع التحديات والضغوط التي ساعدت في تشكيل شخصيته؟ إذا كان هذا الإنسان قريب منك، ربما تستطيع أن تتصل به أو تكتب له وتطرح عليه هذه الأسئلة :

١- أرجو أن تصف لي مرحلة في حياتك كنت تشعر فيها بضغوط شديدة.

٢- ما هي الأفكار والمشاعر التي كانت تزعجك في تلك المرحلة الصعبة؟

٣- كيف أثرت هذه المرحلة في شخصيتك بصورة إيجابية؟ (إذا حدث هذا)

٤- كيف ساعدتك ضغوط الحياة في فهم ثمر الروح بصورة أوضح والذي جاء في غلاطية الأصحاح الخامس (محبة، فرح، سلام، طول أناة، لطف، صلاح، إيمان، وداعة، تعفف)؟

هذه هي طريقة البحث التي استخدمتها من أجل تجهيز هذا الكتاب. فبعد أن تذكرت عدة أشخاص أحترمهم بسبب قوة شخصياتهم، طلبت منهم الإجابة على الأسئلة التي أوردتها. وقصصهم منتشرة في صفحات هذا الكتاب.

إذا كان لا يمكن الفصل بين الشخصية والضغوط. نفعل حسنا عندما ندرس الشخصية الفاضلة. وكلما درسنا وفهمنا هذه المبادىء الفاضلة كلما ازداد احتمال رد فعلنا الإيجابي تجاه الضغوط الموجودة في حياتنا.

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن، من أي مصدر نقدر أن نتعلم هذه المبادىء الفاضلة؟ يجب أولا أن نتحول إلى الكتاب المقدس، الذي من خلاله تعلم أتباع المسيح ولقرون عديدة المبادىء الفاضلة. لقد ذكر الرسول بولس في غلاطية الأصحاح الخامس والعددين ٢٢ و٢٣ هذه المبادىء الفاضلة التي يجب أن تكون موجودة في حياة الإنسان الممتلىء بالروح. أما الأصحاحات التي تأتي بعد الأصحاح الخامس فإنها منظمة بحسب قائمة ثمر الروح التي ذكرها الرسول بولس.

ثانيا، يجب أن نتحول إلى اختبارات حياتنا الشخصية، وبخاصة الاختبارات المتعلقة بالضغوط، ذلك أن الضغوط تمهد أرضا خصبة لنمو المبادىء. إن الفصول القادمة زاخرة بالتدريب والأمثال لكي نحول المبادىء المذكورة هنا إلى ممارسات عملية لها معنى في حياتنا اليومية.

الفصل الثالث

المحبة

اغمرني بالروح، يا روح الله
املأني بحياة جديدة
حتى أحب ما تحب أنت
وأعمل ما تود أن تعمله
(إدوين هاتش - ١٨٨٦)

المحبة، ما أكثر ما كتب عنها، لكن ما أقل معرفتنا بها، فالفلاسفة واللاهوتيون وعلماء الاجتماع وعلماء النفس ونقاد الأدب وكاتبو السير الذاتية والروائيون، كل هؤلاء يحاولون أن يعرفوا المزيد عن الحب لكي يقدموا لنا أفكارا قيمة، لكن لم يستطع أحد أن يعرف الحب ويسبر غور كنهه. لقد كتب بعض علماء النفس مقالة أصبحت مشهورة وملخصها يقول : " إن علاقة الحب تسمو في النهاية فوق كل شيء نعرفه".

هناك على الأقل شيئان في منتهى الوضوح بما يتعلق بالحب. أولاً، نحن نريد الحب ونحتاج إليه، والموسيقيون يعلمون ذلك، وهذا واضح في ما تقدمه الإذاعات من أغاني الحب. والفلاسفة يعلمون هذا أيضا فمثلا "بيتر كريفت " يقول عن المحبة أنها "أعظم شيء في العالم". أما الكتاب المقدس فإنه يعلمنا الحب. لقد ذكر الرسول بولس الفضائل المسيحية الثلاث "الإيمان، الرجاء، المحبة، لكنه أضاف قائلاً: "ولكن أعظمهن المحبة". (١ كورنثوس ١٣:١٣)

عندما طلب محرر مجلة "لايف" من القراء أن يعبّروا ما هي الحياة، وجد أن الكثيرين أكدوا احتياجهم وشوقهم إلى الحب. لقد كتب أحد الفنانين السوفييت يقول : " الحياة تعني الحب. نحن هنا من أجل الحب. لا يوجد شيء حقيقي إلا الحب، وكل شيء حقيقي يعود فضل وجوده

إلى الحب" وبحسب ما قاله أحد علماء اللاهوت المعمدانيين "نحن موجودون هنا حتى نتعلم الحب" وقال آخر لوثري "ما معنى الحياة؟ الحب. أن نُحِب وأن نُحَب. " وكتب راهب يقول : "لقد أوصانا الرب أن نحب بعضنا بعضاً كما أحبنا هو.. هكذا يجب أن نعيش. "

ثانياً، من المؤكد أننا لم نفهم الحب أو نعرّفه بطريقة تساعد هذا العالم المحتاج ليعيش بطريقة أفضل من حيث الحكمة والاهتمام بالآخرين. ورغم الاهتمام الذي نوليه للمحبة، لكننا لم ننجح تماماً في البحث عنها والحفاظ عليها. فالطلاق يذكرنا دائماً بالذكريات القبيحة للحب الميت. والضغائن تعيق المشاركة والتواصل بين الوالدين وأبناءهم، وبين الزوج وزوجته والأخت وأخوها. إن الأمم والشركات والأفراد يحاربون من أجل الحصول على حقوقهم ويعملون حتى يستولوا على مواقع جديدة، وخلال معاركهم هذه يضحون بالحب.

المحبة تأخذ بمجامع أفكارنا أكثر من الإخلاص. هنالك عالم اجتماعي معروف درس موضوع الحب مدة عشرين سنة، وفي إحدى فصول كتاب له يكشف هذا السر: " لقد درست موضوع الحب لأنه أصعب مشكلة في حياتي، ومع إنني أحرزت بعض التقدم، يبقى الوصول إلى المحبة الكاملة المتبادلة، وهو "حلمي المستحيل" هدفاً على أن أسعى إليه. "كانت نتيجة إحدى الاستفتاءات التي قام بها طبيب نفسي، إن ١٠٪ من المشتركين اعترفوا بأن الحب كان اختبارا أليما وأنهم لا يأملون أن يحبوا ثانية..

إذا كان العلماء الكبار والمحبون الهائمون واللاهوتيون المكرسون لم يستطيعوا حتى الآن أن يكتشفوا ما هي المحبة، فلا أظن أنني سأستطيع في هذا الفصل الصغير أن أصل إلى هذا الاكتشاف. لكن إذا وضعنا المحبة إلى جانب الضغوط ودرسناها من هذا المنطلق ربما سنستطيع أن نكتشف شيئاً جديداً عن الحب .

بالطبع لا !

في الفصول التسع القادمة سوف أقرن الضغوط مع فضائل معينة. و في هذا الفصل سوف أحاول إقناعك بأن الضغوط تعمق مقدرتنا على أن نحِب ونحَب. لكن دعني أكون صريحاً منذ البداية، وهو أنني لا أحاول أن أتحدى ما نعلم أنه صحيح ولا جدال فيه.

هل تظن إنني أقترح بأن الأزمات الكبيرة مثل موت طفل أو تعرضه لحادث يسبب له إعاقة كاملة، تؤدي إلى قوة العلاقة الزوجية وازدياد الحب بينهما؟ هل يمكن أن أنكر أن ضغوط عدم الإنجاب والاغتصاب والظلم والخيانة أو الفقر تقود إلى العلاقات المتوترة وإلى الطلاق؟ هل

يمكن أن أجادل وأقول بأن العمل في وظيفتين، والجداول اليومية المزدحمة وست ساعات من النوم فقط، تساعد في تقوية العلاقة بين الزوجين؟ هل أقول إن المزيد من الضغوط تنتج المزيد من الحب؟ بالطبع لا! الضغوط ليست كلها جيدة، إنها تنهك قوانا وتستنفد طاقاتنا و تؤدي إلى جفاف علاقاتنا وتحدياتنا.

إن الذي أقترحه هو أن المستوى العادي من الضغوط يمكن أن ينتج مميزات في الشخصية تساعد بعض الأفراد في فهم واختبار الحب بطرق لم يعرفوها قبل حدوث الضغوط. هناك ثلاثة مفاتيح رئيسية لهذا. أولا، إنني أتكلم عن مسببات الضغوط العادية، مثل المشكلات اليومية البسيطة التي نجتاز فيها. لكن الضغوط التي سببها الكوارث والأزمات القوية غالبا ما تقضي على الحب، وإذا عادت المياه إلى مجاريها فالحب يحتاج إلى سنوات عديدة حتى يعود لسابق عهده . ثانيا، إن الضغوط والحب ليس لهما تأثير سحري. متبادل، فإذا كانت الضغوط تعمق الحب فهذا لأن الضغوط تغير في الشخصية، والحب هو ثمر من ثمار هذا التغيير في شخصيته. ثالثا، إن الضغوط تؤدي إلى تعميق الحب في بعض الأشخاص ولكن ليس الكل، لأن الضغوط تقود البعض إلى الانفراد والتقوقع.

وعندما نعالج موضوع الضغوط علينا أن نقرر أولا نوعية المعلومات التي سنقبلها ونستخدمها – هل هي النتائج العامة التي توصلت إليها الأبحاث والدراسات أم ما يتعارض مع هذه النتائج، أي الوجه الآخر منها ؟ هناك العشرات من الدراسات العلمية التي تبرهن أن الضغوط تسبب الضرر، لكن في كل واحدة من هذه الدراسات يوجد أفراد لا يتجاوبون مع الدراسة مثل الأغلبية. وكما سبق أن ناقشنا موضوع الضغوط وقلنا إنها لا تسبب عادة أمراضا عضوية للذين يتمتعون بشخصيات قوية رغم اشتداد الضغوط عليهم، إلا أنه يوجد لكل قاعدة شواذ. ففي بعض الأوقات يمكن أن تحطم الضغوط العلاقات، إلا أنه في بعض الأحوال النادرة، تؤدى الضغوط إلى توثيق العلاقات أكثر . لذلك فعندما ندرس الأبحاث المتعلقة بالضغوط فإننا غالبا ما نتعلم من الحالات النادرة بقدر ما نتعلم من النتائج العامة.

إننا لا نستطيع أن نتعرف على الأشخاص المتميزين من خلال دراستنا للأبحاث العامة، لكن هذا يحدث من خلال الملاحظة الدقيقة للأشخاص الذين يتعاملون مع الضغوط بطريقة مختلفة وراقية. من خلال عملي في مجال الطب النفسي قرأت العديد من المقالات العلمية حول الضغوط كما إنني قمت بمراقبة المئات من المرضى الذين يحاولون التأقلم مع الحياة. ومن الصعب أن أقرر أي مصدر للمعلومات من هذين المصدرين أهم وأكثر قيمة، لكنني أعترف أن

الساعات التي أمضيتها مع المرضى أثرت في حياتي أكثر جدا من جميع الكتب والمجلات الطبية التي قرأتها. ولقد تعلمت أيضا من خلال ملاحظتي لأصدقائي وتعاملي مع تلاميذي وتواجدي مع أطفالي، وحبي لزوجتي والسماح لها أن تحبني بدورها خلال السبع عشرة سنة من حياتنا الزوجية. وعندما أصبح أكبر سنا سوف أفهم المزيد، لكن النتائج التي توصلت إليها حتى الآن هي التالية :

(١) أن الحب يؤثر في الشخصية أكثر من الغرام أو الهوى.

(٢) إن الاحتياج في معياره الصحيح يمكن أن يساعد الحب.

(٣) إن الضغوط تجعلنا ندرك احتياجنا. .

الحب والشخصية

لابد أنك تعرف مفهوم المجتمع للحب في هذا العصر -هذا المفهوم الذي يمكن أن يناسب ثلاثين ثانية من المشاهد التلفزيونية (وغالبا ما يكون لعرض سلعة معينة مثل سيارة أو موسى حلاقة أو نوع من العطور). يشبه إلى حد كبير هذا. بينما تمشي في الشارع مركزا تفكيرك في قائمة ما يجب أن تنجزه اليوم، تلتفت فجأة لترى فتاة أحلامك والجميل أن الفتاة يظهر عليها إعجابها بك، فخلال لحظة تدركان أن الواحد منكما خلق من أجل الآخر.

إن هذا المفهوم للحب مبالغ فيه ومثالي جدا، لكنه ليس خطأ مئة في المئة. إن الحب يشغل مشاعرنا، إذا حدث من أول نظرة أو إذا كان علاقة رومانسية مع شريك الحياة. ومنذ البدء اهتم البشر بالحب العاطفي والحب كان يدعوه الإغريق "ايروس" . وكما يبين C. S. Lewis في كتابه "أنواع الحب الأربعة"، فإن "ايروس" لا تعني مجرد الشهوة الجنسية الغريزية. لإنها يمكن أن تكون اشتياقا عاطفيا للشخص الآخر.

الحب مثل الفيروس

ومع أنه يمكن أن يكون نوع الحب "ايروس" جيدا، لكن الانشغال به يخلق مشكلات عديدة. وربما تكون أهم مشكلة هو ميلنا لأن يحدث هذا النوع من الحب في حياتنا الشخصية. يطلب منا أن نصدق بأن الحب يمكن أن نصاب به كالفيروس. لقد لاحظت الرسالة التالية في مجلة " شيكاغو صن تايمز "Chiccago Sun times" (١٩ مايو ١٩٩٤) يقول كاتبها :

عزيزي المسئول، لقد رأيت عاملة توزيع بريد جميلة بجوار منزلي. والآن أجد نفسي أقود سيارتي في الحي الذي رأيتها فيه لمجرد أن ألمحها. كيف يمكن أن أصف حالتي هذه؟، والخطاب موقع عليه بهذه العبارة "شخص وقع في حب امرأة ترتدي زياً".

هل تلاحظ مدى تعاسة هذا الرجل. لقد رأى هذه المرأة الجميلة وهي تؤدي عملها بلباس موزعي البريد، فوقع في حبها، ثم ابتدأ يلاحقها حتى يراها. إننا لا نلاحظ أي مسئولية شخصية بالنسبة لاختياره وعواطفه. حتى هذا التعبير "الوقوع في الحب" يُظهر حالة من عدم السيطرة على الموقف. هل الحب فيروسا أم فضيلة؟.

ربما تكون عبارة "الحب فيروس" غريبة في البداية كتشبيه يفتقر إلى الدقة، وذلك لأن البشر يريدون الحب لكنهم يرفضون أي فيروس. لكن إذا درسنا تأثير "الإصابة بعدوى الحب " على المدى الطويل، لاستطعنا أن نلاحظ بأنه يسبب ألماً وإزعاجاً أكثر من الموجة الأخيرة من فيروس الأنفلونزا الذي اجتاح المنطقة. إن مشاعر العشق والغرام بدون التزام وتكريس نادراً ما تنتج شعوراً دائماً بالاكتفاء.

ترى ما علاقة "عدوى الحب" أو "الوقوع في الحب" بالضغوط. يبدو أنه كلما ازدادت الضغوط وشعرنا بالاحتياج العاطفي كلما ازداد احتمال وقوعنا في الحب. هناك باحث يدعى" آرثر آرون" قام بتجربة غريبة لكي يبرهن على ما قلته. فقد طلب من مجموعة من الرجال أن يعبروا جسراً ضيقاً جيداً وطويلاً وخطيراً كان يتأرجح مع هبوب الريح وكان يمتد فوق نهر عرضه ٢٣٠ قدما. وعندما كان الرجل منهم ينتهي من عبور هذا الجسر كانت تقترب منه امرأة جذابة وتطلب منه أن يملأ استفتاءً خاصاً، ثم كانت تعطيه رقم هاتف منزلها لكي يطلبها إذا كان عنده أي سؤال. وكان هناك مجموعة أخرى من الرجال طلب منهم عبور جسر متين وآمن قبل مقابلة السيدة الجذابة. أي مجموعة اتصل رجالها أكثر بالنساء؟ النتائج جاءت كما يلي، كان عدد رجال المجموعة الأولى الذين قاموا بالاتصال بالسيدة أكثر من أربعة أضعاف من المجموعة الثانية التي عبرت جسراً آمنا. فخلال وقت التأثر العاطفي كان الاحتمال أكبر في أن تشعر المجموعة الأولى بنوع الحب "ايروس" تجاه النساء الجذابات .

في أغلب الأحيان وفي أوقات الضغوط يصاب البشر بعمى الحب. ففي بعض الأوقات يتصرف المستشار الذي نلجأ إليه لحل مشكلاتنا العاطفية والنفسية، وهو مأزوم بطريقة غير لائقة مع التي يعالجها وربما يقيم معها علاقة جنسية. وبالمثل عندما يشعر المدير بثقل الضغوط تزيد نسبة احتمال

وقوعه في حب إحدى الموظفات في شركته. كما أن شريك الحياة الذي يرزح تحت الضغوط ممكن أن تجذبه علاقة خارج نطاق الزواج.

إن العديد من الأشخاص وبكل أسف يحاولون الهروب من الضغوط بالطريقة الخاطئة. هم يشعرون أنهم يعملون ساعات طويلة لذلك فانهم محرومون من التمتع لذلك يبحثون عن المتعة في علاقة حب. لكن نفس الشيء الذي يستخدمونه لكي يخفف من ضغوطهم (وهو المتعة الحرام) يعود عليهم في النهاية بضغوط كبيرة . وفي النهاية ينتهي بهم الحال ليصبحوا أكثر تعاسة وتعبا.

عندما ننظر إلى الحب على أنه شيء يحدث لنا، نشعر بعدم السيطرة على الموقف وبالضعف. والضغوط تزيد من هذه المشاعر. لكن بدل أن ننظر إلى الحب على أنه عدوى أو شعور نقع فيه، يمكننا أن نعتبره كانعكاس لشخصيتنا، وأن نعتبره فضيلة.

الحب كفضيلة

إن الذين وجدوا الحب الحقيقي، مع الله، أو شريك الحياة أو صديق أو ابن يعلمون أن الحب أكثر من مجرد مجموعة من العواطف التي تصيبنا كالعدوى. والبعض يصفون الحب على أنه فعل. والبعض الآخر يقولون بأنه التزام، وآخرون يعتبرون أنه طريقة تفكير .كل هذه التفسيرات تساعدنا في فهم الحب لكنها لا تصل بنا إلى المعنى الحقيقي الشامل. ذلك لأننا لا نستطيع أن نحجم معنى الحب ونضعه في كلمات أو في بحث، والسبب هو أن القدرة على أن نحب محاكة في نسيج شخصياتنا البشرية وهي معقدة ومتفرعة مثل الطبيعة البشرية نفسها. .

يمكننا أن نرى العلاقة بين الحب والشخصية في أنواع الحب الثلاث التي وصفها C. S. Lewis في كتابه "أنواع الحب الأربعة". فالعاطفة "Storge" وهي ذلك النوع المريح من الحب الذي يشعر به الأب أو الأم تجاه الابن، أو الذي يشعر به الطفل تجاه والديه. عندما تغيب تلك العاطفة، كما يحدث عندما يهمل الأب ابنه أو يخون الابن أباه، فإننا نشك في سلامة شخصيته. أما الصداقة "Philia" فتعني محبة معروفة على مر العصور لكنها توارت في الظل منذ حوالي قرنين من الزمان منذ ظهور الرومانسية. وما تبقى من محبة الصداقة هو انعكاس للشخصية. والفضيلة كتب "وليم هازلت" في القرن التاسع عشر : " إذا كان عندنا القدرة على أن نحب محبة دائمة ونصادق صداقة حقيقية فهذا يدل لا على صلاح القلب فقط بل على قوة الفكر أيضا "أما الحب (والكلمة اليونانية لها agape) فتعني المحبة التي يذكرها الرسول بولس في بداية وصفه لثمر

الروح في رسالة غلاطية. وهذه المحبة تصدر من طبيعة الله، إنها المحبة الكاملة التي تغير الحياة وتشكل المجتمعات من جديد. و المحبة البشرية الراحمة ما هي إلا انعكاس باهت لمحبة الله ذلك أن الطبيعة البشرية هي صورة باهتة لطبيعة الله القدوس.

إن خبراتنا فيما يتصل بالعاطفة والصداقة وحب الخير للأخرين والتي ذكرناها تتعلق في طبيعة شخصياتنا. وحتى الحب "Eros" التي يبدو لنا أنها عدوى نلتقطها أو نقع فيها هي أيضا انعكاس لشخصياتنا. والذين كرسوا حياتهم لحياة زوجية دائمة يدربون أنفسهم على إشعال نار الانجذاب الرومانسي تجاه شريك الحياة ويتحاشون بإصرار علاقات رومانسية مع أفراد آخرين. إن المحبة في جميع أشكالها هي انعكاس لشخصياتنا.

إذا كانت المحبة فضيلة، وانعكاس لشخصيتنا، إذا بإمكاننا أن ننقيها ونطورها، كما نفعل عندما ندرب شخصياتنا على الالتزام. والضغوط هي الوصفة التي يستخدمها الله في تشكيل قدرتنا على أن نحب. فإذا أردت أن تعرف الحب الوفي الحقيقي، لا تسأل عريس وعروسه وقت زواجهما لكن اسألهما عنه بعد خمسين سنة من الزواج. لأن هذه الخمسين سنة من الضغوط تكون قد شكلت فهم أحدهما للآخر، ورسخت بينهما الحب وهما يتعلقان ببعض أكثر وأكثر لمواجهة عواصف الحياة. إن أكثر علاقات الحب عمقا لا تواجه فقط ضغوط الحياة لكنها أيضا تزهر وتثمر في خضم أوقات الضغوط هذه.

الحب والاحتياج

تخيل نفسك في الأوضاع التالية وفكر كيف يمكن أن تشعر أو تتصرف فيها.

الوضع الأول : شريك حياتك ينظر إلى عينيك بشوق ويمسك يدك بكل حنان ويقول لك: "إنني أحبك".

الوضع الثاني: شريك حياتك ينظر إلى عينيك بشوق ويمسك يدك بكل حنان ويقول لك: "إنني أحتاج إليك".

معظمنا يتجاوب بدفء مع الوضع الأول. إننا نرغب في أن نحب ونذكر دائما بأننا محبوبون. لكن من الممكن أن يكون رد فعلنا في الوضع الثاني مختلف. فمن جهة نحن نرغب أن يكون الآخر في حاجة إلينا لكن من جهة أخرى فإننا نقلق من التقرب الزائد من الأشخاص الذين هم في حاجة إلينا. ترى لماذا نخاف من أن يحتاج الآخرون إلينا؟.

سبب من الأسباب التي تجعلنا نتحاشى احتياج الآخرين إلينا هو خبراتنا السابقة مع أشخاص كانوا في احتياج شديد. ففي العلاقات الصحيحة كل فرد يستطيع أن يعطي محبة للآخر عندما يكون في احتياج، لكن عندما يكون فرد في احتياج دائم تصبح العلاقة غير متوازنة ومرهقة.

سبب آخر يجعلنا نخاف من احتياج الناس لنا يتعلق بالوضعين النفسي والاجتماعي في هذا العصر. فنحن نبغي أن نكون مستقلين أقوياء نتكل فقط على أنفسنا. لذلك نتوقع أن يكون الآخرون مثلنا. نحن نتحاشى التعبير عن أي احتياج كما نتحاشى التقرب من الذين يشعرون باحتياج، لأننا إذا فعلنا هذا نخالف معتقداتنا العصرية التي تدعو إلى الفردية.

عندما تحدثت عن الحب في كتابي الأول " نصفك الخفي ". فشلت في ملاحظة كيف أن هذه الفردية الأمريكية قد أعمتني. كانت آرائي مبسطة وكنت أعتقد أنه يوجد نوعين فقط من الحب، الأول أساسه العطاء والثاني أساسه الاحتياج، وأعتقدت بأنه يجب علينا أن ننضج ونصل إلى مرحلة الحب المعطاء ونترك وراءنا الحب المحتاج الذي يأخذ دائما. كان هذا المفهوم سائدا وقتئذ. "فأبراهام ماسلو" Abraham Maslaw الذي كان يقود علم النفس البشري اقترح شيئا مماثلا عندما كتب هذا" ما أدعوه الحب المعطاء يعكس نضجا أكبر من الحب المحتاج. هذا وأن C. S. Lewis نفسه كاد يقع في خطأ تقديم الحب بهذه الطريقة المبسطة وذلك في مقدمة كتابه "أنواع الحب الأربعة". فقد استخدم عبارتي الحب المعطاء والحب المحتاج، وكتب هذا :

"كنت أتطلع أن أكتب كلمات مدح وإطراء عن أول نوع من الحب وكلمات تحقير واستصغار عن النوع الثاني ...وفي كل محاولة لكتابة هذا كنت أصل إلى مرحلة من الحيرة والمتناقضات. كانت الحقيقة أكثر تعقيدا مما ظننت".

نعم ليس واقعيا أبدا أن نتمسك بالحب المعطاء ونتخلى عن الحب المحتاج. فكلاهما هامان. الاحتياج هو وقود الحب. فكر مثلا في محبة الطفل لوالديه. إن محبة الطفل يحركها الاحتياج -احتياجه للطعام والمأوى، للحماية والعطف. وفي العلاقة الصحية بين الطفل وأبويه يتحرك الأبوين لإعطاء الحب ويسران في تأمين المأوى والغذاء والعطف وأشياء أخرى كثيرة. ربما يبدو في الوهلة الأولى أن هذا يدعم فكرة أن الحب المحتاج هو غير ناضج بعكس الحب المعطاء. لكن ماذا يحدث لو كان الطفل لا يبدو في احتياج إلينا، كالأطفال الذين يفضلون الوحدة والاستقلالية العاطفية منذ الصغر؟ معظم الآباء يجدون صعوبة في تقديم الحب لمثل

هؤلاء الأطفال، بخلاف الأطفال الطبيعيين. إن محبة الوالدين يغذيها احتياج الطفل لهما. وحتى الذي يعطي هو في احتياج، بمعنى آخر أن الأبوين يحتاجان إلى طفل محتاج حتى يزهر الحب وينمو.

يوجد عند الأطفال قدرة عجيبة على أن يحبوا الله. إيمانهم بسيط لكنه جاد. إنهم يعلمون معنى الاحتياج ومستعدون دائما أن يظهروا احتياجهم أمام الله أما. بالنسبة للبالغين فالأمر يختلف لأنهم تعلموا أن يكونوا مستقلين وأقوياء لذلك يعانون في محبتهم لله. إننا غالبا ما نحاول أن نلعب دور الوالدين في علاقتنا بالله -إذ نهتم بالشئون الإلهية من خلال ممارسة الأعمال الصالحة أو من خلال تبشير العالم. كل هذه أهداف سامية لكن متى نتعلم أن نشعر باحتياج حتى نفهم محبة الله مثل أطفالنا؟ لقد عرف هذا الملك داود فقال في مزمور ٤٠ والعددين ١٦ و١٧ " ليبتهج ويفرح بك جميع طالبيك. ليقل أبدا محبو خلاصك يتعظم الرب. أما أنا فمسكين وبائس. الرب يهتم بي. عوني ومنقذي أنت. يا إلهي لا تبطىء".

نحن البالغين لا نسعى غالبا لإقامة علاقات مع من هم في احتياج، لكن الاحتياج بالقدر الصحيح يساعد على توطيد العلاقة. فعندما أذهب في منتصف الليل إلى المطار لأستقبل صديقا لي، أكون قد سددت احتياجا عنده وبهذا تقوى روابط صداقتنا. عندما أستعير سلما من جار لي يحدث نفس الشيء.

نحن أحيانا نعطي وأحيانا نأخذ، وفي العلاقات السليمة والصحيحة ويتم تبادل الأدوار وهكذا تنمو المحبة. أما بالنسبة للعلاقات التي يكون فيها الطرفان في احتياج فإنها لا تنجح، كما لا تنجح العلاقات التي يخاف فيها الطرفان من الشعور بالاحتياج. إن الحب يتطلب كلا من الاحتياج والعطاء في نفس الوقت.

تمرين تطبيقي

فكر في علاقة محبة قوية في حياتك، محبة صداقة أو حب رومانسي، أطرح على نفسك هذه الأسئلة:

١- متى خاطرت وأعربت عن احتياجاتي لهذا الإنسان؟ كيف تجاوب أو تجاوبت؟

٢- متى خاطر هو أو خاطرت هي في إظهار احتياجها؟ كيف تجاوبت أنا؟

٣- كيف عمقت هذه الاحتياجات محبتنا بعضنا لبعض؟

النوع والحاجة

توجد في هذا العصر "حركة محورها الرجال"، سببها التضارب الشديد بين الصورة التي يقدمها الإعلام عن الرجل المرغوب في هذا العصر وبين صورة الرجل المتمسك بالمبادىء والقيم التي تعلمها الرجل في حداثته.

هناك موضوعان أساسيان يقلقان الرجل في هذا العصر. الأول هو ندرة الصداقات الحقيقية بين الرجال، اسأل الرجال عن صداقاتهم وستسمع عبارات مثل هذه، نديم الشرب، شريكي في لعبة الجولف، صديق الدراسة القديم الذي لا أتابع أخباره بسبب المشغولية الزائدة. وإذا كان الرجل الذي تسأله صريحاً، فربما يقول :"في الحقيقة أنني لا أحتاج إلى أصدقاء. عندي زوجتي وأبنائي".

الموضوع الثاني الذي يقلق الرجل هو المنافسة، وهي غريزة طبيعية في الرجال بشكل عام. هذه الرغبة للاستيلاء أو للسيطرة على العالم ترهقنا ذهنيا وتنهك أجسادنا. إن عدد الرجال الذين يموتون في سن مبكرة يزداد دائما بعكس المرأة. ففي سنة ١٩٢٠ كانت النساء تعشن بمعدل سنة أكثر من الرجال، أما اليوم فقد أصبح الفرق ثمان سنوات!

إن هذين الموضوعين مرتبط كل منهما بالآخر بكل وضوح. فطبعاً لا يمكن أن يكون الرجال أصدقاء إذا ركزوا على المنافسة مع بعضهم البعض. إن الحب يتطلب الشعور بالاحتياج لكن لا يوجد مكان لهذا الاحتياج عند المنافسة. دعنا نصغي إلى محادثة تقليدية بين جارين يقفان عند السياج الخلفي لحديقتيهما.

"كيف حالك اليوم يا ستيف؟"

"بخير يا تد. وأنت؟"

"بخير. جميل أن يكون عندنا إجازة يوم السبت حتى نرتاح قليلا".

"نعم، أنا أعرف ماذا تقصد .لقد كان عملي شاقا هذا الأسبوع"

"وأنا أيضا. لقد أخذت هذا الأسبوع ستة أعمال حسابية جديدة لشركات مختلفة. هذا مفيد لجهة العمل لكنه يأخذ من وقت حياتي الخاصة".

"يبدو كأننا نعمل في نفس المكان. فمنذ ترقيتي وأنا أعمل بين خمس إلى عشر ساعات إضافية كل أسبوع. أنا مثلك -وهذا يجعلني أحب عطلات نهاية الأسبوع"

ويعود ستيف وتد ليعمل كل منهما في حديقته. إنهما يبغيان أن تكون حديقتيهما جميلتان مثل حدائق الجيران المحيطين. لاحظ كيف يحمل الرجال أنفسهم أثقال المنافسة من خلال محادثاتهم !

بينما يتحدث زوجتاهما خلف المنزل تلتقي "ديان" و"ناتالي" في الحديقة الأمامية بينما تعمل كل منهما في حوض زهورها. لقد ترقت" ديان" حديثا في عملها، وتصف لجارتها مدى قلقها وعدم تمكنها من رعاية الأطفال. وناتالي تصغي إليها وتؤكد أن الأمومة وظيفة صعبة لكنها تؤكد لديان بأنها أم محبة وواعية.

بالتأكيد هذه نماذج عامة متكررة. فبعض الرجال مهرة في إقامة علاقات صداقة كما أن عددا كبيرا من النساء يستطعن أن يصادقن بهذه السهولة. لكن عموما استطاعت النساء أن تكون مهارة أفضل في علاقات الصداقة لأنهن مستعدات أن يظهرن احتياجاتهن لبعضهن البعض. فبينما يتحدث الرجال مع بعضهم البعض عن آخر النكات التي قيلت في لعبة من لعبات الكرة عبر هاتف السيارة، تلتقي النساء وتتشاركن همومهن ومخاوفهن وتسمعن من بعضهن البعض كلمات التشجيع وهن يشربن القهوة.

هل الحب يكتسب؟

هل الحب شيئا يكتسب أم شيئا نقبله ونعطيه مجانا؟ كان الباحث "هانس سيليي" يعتقد أن وصية الكتاب المقدس التي تقول"تحب قريبك كنفسك" لا تتوافق مع العلم وأنها لا تقود إلا إلى الشعور بالذنب لأننا نميل دائما لأن نحب أنفسنا أكثر من محبتنا للآخرين. لذلك هو يقترح بديلا لهذه الوصية :"اكسب محبة قريبك".

بقدر ما أحترم جهد هذا العالم في بحوثه المتعلقة بالضغوط، إلا أنني أختلف معه في رأيه عن الحب. أن كسب الحب يتوافق مع حياة المنافسة التي يعرفها معظم الرجال. هل يمكننا أن نضع الحب في قائمة الأشياء التي يجب أن نكسبها، مثل المال والتقدم الوظيفي واحترام الآخرين لنا؟

إننا نجد هذا المفهوم سائدا عند بعض قادة الدين الذين يعلمون أن الله يريد أناسا فائزين ومنتصرين. إنهم يؤمنون أن الله يريد الأشخاص الأصحاء الأغنياء والناجحين في كل شيء. لقد نسوا أن يسوع لم يركز في أغلب الأوقات على القائمين في العالم. كان يحب المرضى ويعزي ويريح المتعبين المحتاجين. كما أن الرسول بولس لم يعلم أن الله يريد الرابحين، إذ يقول في رسالته الثانية إلى أهل كورنثوس، الأصحاح ٢٢ من عدد٧ وحتى عدد ١٠

"ولئلا أرتفع بفرط الإعلانات أعطيت شوكة في الجسد ملاك الشيطان ليلطمني لئلا أرتفع. من جهة هذا تضرعت إلى الرب ثلاث مرات أن يفارقني فقال لي تكفيك نعمتي لأن قوتي في الضعف تكمل. فبكل سرور أفتخر بالحري في ضعفاتي لكي تحل علي قوة المسيح. لذلك أسر بالضعفات والشتائم والضرورات والاضطهادات والضيقات لأجل المسيح. لأني حينما أنا ضعيف فحينئذ أنا قوي.".

إننا لا نستطيع أن ننجح أو أن نفشل في ربح محبة الله، لأن محبة الله لا تعتمد على أدائنا نحن، ومحبة الله لا يمكن أن نكسبها لأنها معطاة لنا مجانا في وقت أعوازنا.

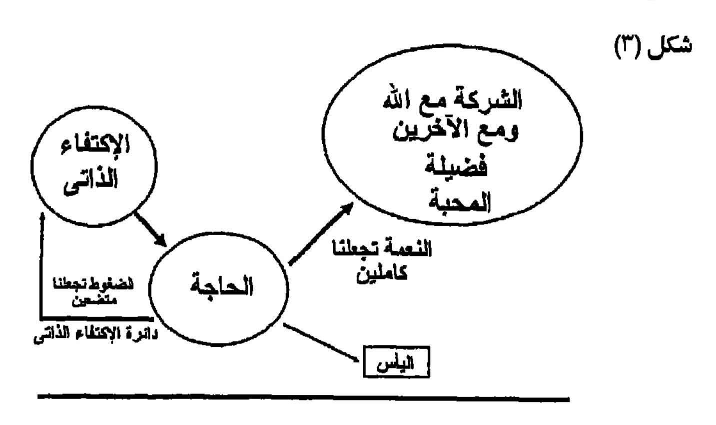
وبالمثل، فإن أقوى وأعمق تعبير للمحبة البشرية لا يمكن أن يكتسب من خلال العمل والجهد لأن المحبة تفيض بصورة طبيعية بينما يهتم الواحد باحتياج الآخر -إنها عطية الطبيعة للشفاء. والحياة الزوجية تصبح أعمق وأكثر ترابطا بينما يسند الإنسان شريك حياته في الأزمات وأوقات الحياة الصعبة، ثم يصبح الشريك الضعيف هو الذي يسند شريك حياته عندما تدعو الحاجة إلى هذا. وهكذا الصداقات فإنها تستمر وتتأصل عندما يطلب صديق معروفا من صاحبه وبعد هذا يقدم الآخر له المساعدة وقت احتياجه. إن الحب تحتاج إلى وقود والاحتياج هو هذا الوقود.

الضغوط والاحتياج

إذا كان الاحتياج عنصرا مساعدا في علاقات الحب، فما الذي يساعدنا حتى نتعرف على إلى هذا الاحتياج؟ الإجابة: الضغوط. كنت أتمنى ألا تكون هذه هي الإجابة كنت. أتمنى مثلا أن أعي دائما لاحتياجي لله حتى أتعلق أكثر بنعمته وبمحبته التي لا تسقط . أتمنى لو أستطيع دائما أن أتذكر مدى اعتمادي على ليزا كشريكة لحياتي. أتمنى لو أن أبنائي يدركون مدى احتياجهم إلى حكمة والديهم عندما يواجهون تحديات مرحلة المراهقة. لكن وسط متع ونجاح ومسرات

الحياة، من السهل جدا أن ننسى الاحتياج. لذلك فإن الضغوط التي يكون سببها عدم كفاءتنا تعيدنا إلى الواقع فنتذكر ثانية.

شكل (٣)



هذا التسلسل في عملية الشفاء يتضح منه تكوين فضيلة الحب. انظر إلى الرسم رقم(٣). الضغوط تفتح أعيننا إلى احتياجنا كما أن وجود الآخرين من حولنا يجعلنا نتعلم أكثر عن الحب. . إننا نتعلم أن نقبل الحب وسط الاحتياج ونعطي الحب للآخرين عند احتياجهم. إذا المحبة هي فضيلة.

المحبة الكامنة وسط الضغوط

كانت "اليانور روزفلت" تعرف معنى الضغوط. فقد كان والدها سكيرا كما أن والدتها تخلت عنها وهي في سن المراهقة. لذلك ذهبت "اليانور" لتعيش مع جدتها التي كانت تخاف عليها جدا. كانت اليانور فتاة ملازمة للبيت لا تخرج ولا تلعب مع أي فتاة أخرى. وعندما كبرت تزوجت من محام لكنه أصيب بمرض شلل الأطفال. كانت اليانور تساند زوجها وتحثه على التقدم. وبعد هذا أصبح زوجها رئيسا للولايات المتحدة. لكن وهي في العقد الثالث من العمر ابتدأ زواجها ينهار. فقد اكتشفت أن لزوجها خليلة كانت بالنسبة له الحب الذي يهيم به. لكنه ظل متزوجا من اليانور من أجل مصالحه السياسية.

لكن شيئا ما حدث لاليانور عندما حولت محبتها من زواجها إلى جهة أخرى. فقد كانت تربي أسرة كبيرة وكانت تزور المواقع الحربية وتدعم الحقوق المدنية وبعدها أصبحت سفيرا للأمم المتحدة. لاشك أن الضغوط أخذت حيزا كبيرا من حياة اليانور لكنها استخدمت آلامها لتكون

شخصية قوية. لابد أنه قد مرت أيام عديدة خلال سني حياتها كانت تفكر فيها في ظروف حياتها واحتياجاتها، لكن كل هذا دفعها حتى تحارب من أجل تسديد احتياج الآخرين. ومع أنها خسرت حب الرجل الوحيد في حياتها لكنها أظهرت الحب والرحمة للآخرين.

كانت القصة ستكون أجمل لو أن هذين الزوجين عادا يعيشان حياة زوجية سعيدة قبل أن يموت فرانكلين روزفيلت سنة ١٩٤٥. لكن بدل هذا أصبحت قصة هذه الزوجة نموذجا لحياة الضغوط التي نحياها والألم الذي سببه هذا العالم الساقط وتكون المحبة الفاضلة وسط كل هذه الضغوط. كتب الروائي "روبرت لويس ستيفنسون" يقول : " إن الحياة ليست مسألة أن يكون بين أيدينا ورق الكوتشينة المربح لكن أن نلعب بالأوراق العادية بمهارة وحذق". لقد لعبت اليانور روزفلت بمهارة وحذق.

إنني أذكر أيضا مريضا سابقا كنت أعالجه وكان يدمن الخمر. ربما ابتدأ يشرب المسكر لكي يحتمل الضغوط، لكن الكحول زاد من ضغوطه. و ذات يوم نظر إلى نفسه وابتدأ يفكر في أشلاء حياته الباقية واعترف باحتياجه إلى المساعدة. فالتحق بمجموعة تعالج الإدمان والآن هو يساعد الآخرين لكي يشفوا من إدمان الكحول. في كل مرة يشفى فيها مدمن نرى الحب التي تنبع من وسط الضغوط.

وأخيرا أنني أفكر في الأزواج الذين لم يقعوا فريسة للطلاق. إننا نسمع عن زيجات كثيرة تفشل وتكون النتيجة الطلاق لكن ماذا عن الباقين؟ الكثيرون احتملوا مشقات الحياة وتجاربها، صعوبات تربية الأطفال، الكفاح في الوظائف، الحالة الاقتصادية الصعبة، لكنهم مازالوا يحبون شركاء حياتهم. لفقد تعلموا كيف يعترفون باحتياجهم ويعضد أحدهم الآخر وقت الحاجة. إن محبتهم تظهر بوضوح من خلال سنوات الضغوط التي عاشوها كأزواج.

إن الضغوط سوف ترافقنا وتبقى معنا ، وحتى وسط العلاقات السليمة نحن نشعر بالضغوط. والسؤال هنا هو كيف نستطيع أن نتعلم من الضغوط التي نواجهها وليس كيف نلغي الضغوط من حياتنا. إن الضغوط تشكل شخصياتنا وشخصياتنا تشكل الحب.

الفصل الرابع

الفَرَح

علّمنا كيف نُحب بعضنا بعضا

ارفعنا إلى الفرح المقدس

(هنري فاندايك)

هل هناك أجمل من طفل ممتلئ بالحيوية والفرح؟ ربما يكون الأجمل من هذا في بعض الأوقات الطفل الذي يأخذ نسبة من النوم في الصباح، لكننا عادة نسعد به عندما يستيقظ من نومه وهو ممتلئاً حيوية ونشاطاً. إن الطفل السليم في بيئة آمنة يحب الحياة ويستمتع باللعب كما أنه يحب معاشرة الآخرين وتصدر منه أصوات مرحة مفرحة. كانت ابنتي طفلة نشيطة جداً وكانت لا تكف عن الكلام . وذات يوم، عندما كانت في الثالثة جرت نحو الحمام وهي تصيح علي أن أسرع لأعود سريعاً للثرثرة!" ونظرت إلى زوجتي ليزا وابتسم كل منا للآخر وأومأنا بالموافقة. كانت طفلتنا "ميجان" في منتهى الحيوية فكانت تبعث في أرجاء المنزل الحياة والأمل والمرح .

هل حدث وتساءلت عما يحدث للفرح عند الأطفال عندما يكبرون قليلاً؟ إنهم يبتدئون يقلقون فيهتمون بنوع الجينز أو الحذاء الذي يودون شراءه، ويقصون شعرهم بحسب الموضة ويدخرون المال لكي يشتروا ما يستهويهم . إنهم لايزالون يظهرون بعض علامات الفرح لكن المرح الصاخب يخبو قليلاً. وبعدها يصبحون بالغين ويهتمون بأمور مختلفة، دفع الفواتير، الجدية في العمل، ترتيب، بيوتهم والادخار للشيخوخة. ترى أين ذهب الفرح؟

من بين الذين طرحت عليهم أسئلة حول الضغوط كانت هناك سيدة قالت لي بأنها لا تستطيع أن تقدم أي نصيحة تفيدني في كتابي وذلك لأنها تعتقد بأن الضغوط تنهكنا وترهقنا

حتى توصلنا إلى الموت. إنها محققة بعض الشيء. فبينما نحن نكبر تكثر مسئولياتنا وتقل حريتنا. وتتكتل الضغوط علينا مثل حمل ثقيل من الحجارة وأحياناً تقضي على ما لدينا من مرح الشباب. لكن هذه النظرة المتشائمة تتخطى نوعاً آخر من الفرح إنه أقل حيوية لكنه يحاول أن يستمر رغم الظروف الصعبة، إنه يعطينا الأمل ويدفعنا إلى الاستمرار وسط تجارب الحياة.

هناك سيدة أخرى كان رد فعلها أكثر إيجابية. فبعد أن عاشت سنوات عديدة زاخرة بالضغوط، اكتشفت إننا مخلوقون لكي نفرح، وهذا الفرح موجود بالكامل في أحضان الله. فبدل أن تستمر في البحث عن الفرح عند الناس، راحت في علاقة من الفرح مع إلهها المحب. هذا النوع من الفرح يختلف عن مرح الأطفال. هذا الفرح الناضج هو ما عبر عنه الموسيقي "كوينسي جونز" عندما أصيب بمرض خطير في المخ واعتبر هذا "بركة". قال: "لقد أعطيت لي فرصة لأجدد إيماني الأساسي في أهمية الأمور الروحية، ولكي أعيد إنشاء علاقة جديدة شخصية مع الخالق."

إن الضغوط تبعد البعض عن الفرح لكنها تجذب البعض إلى علاقة فرح روحية ناضجة. فما هو الفرق؟ دعنا نتأمل أكثر في هذا الموضوع من خلال هذا الفصل.

بالطبع لا!

هل أنا أقترح بأن الضغوط تؤدي إلى الفرح؟ وبأن المشاغل الكثيرة، وهمّ إنقاص الوزن عشرة كيلوجرامات، والمدير القاسي عديم الحساسية يجعلنا نشعر بالاكتفاء وبالأمان؟ هل المشاكل الزوجية تخلق فرحاً داخلياً؟ هل أؤمن فعلاً بأن الذين تثقل كاهلهم ضغوط الحياة يشعرون بخفة داخلية تساعدهم على الاستمرار؟ بالطبع لا!

لكن مع كل هذا، فإن الضغوط التي تحيط بنا من كل جانب تستطيع أن تغني حياتنا وتزيد من حكمتنا. لقد وصفت لي سيدة شعورها بالخوف بينما كان زواجها يتحطم الذي دام سنين عديدة يدوي وانتهى بالطلاق، انهارت حياتها الزوجية لكنها بعد ذلك وجدت مصدراً جديداً للفرح عندما ابتدأت محبة الله وقبوله لها تزيل مخاوفها، هذا بالإضافة إلى مساعدة أصدقائها لها لكي تتخطى هذه الأزمة. كانت الضغوط مزعجة جداً لكن الفرح الناتج عنها كان رائعاً.

إن الضغوط لا تخلق الفرح لكنها تجهزنا لكي نختبر فرحاً عميقاً. بعض الأشخاص يجدون الفرح وسط الضغوط لكن البعض الآخر لا يحدث معهم هذا. والبعض تقسى قلوبهم صعوبات الحياة. فمصائب مثل الاغتصاب والطلاق والإصابة بخسائر فادحة تنتج المرارة والسخرية والتقوقع. لكن للبعض خبرات مختلفة. فالضغوط تقودهم ليبحثوا عن الفرح الحقيقي وتجعلهم

يتعرفون على عطشهم الداخلي للنعمة .كثيرون قادتهم صحراء الضغوط المقفرة إلى نبع الفرح الحقيقي. فما هو اختبارهم ؟وكيف نستطيع أن نتعلم منهم؟

تحديد ملامح الطريق:

إذا كانت الضغوط تقود إلى الفرح، فعلينا أن نأخذ أولا فكرة واضحة عن حقيقة هذا الفرح. ووصف الفرح ليس بالشيء السهل. في كتابه "الفرح في العهد الجديد" يذكر "وليم موريس" أحد عشر نوعاً من الفرح: التهلل، التفاؤل، السرور، الشجاعة، المرح أو الفرح الصاخب، التفاخر، السعادة، القفز من الفرح، الفرح الداخلي، والفرح المشترك. وبعض أشكال الفرح مثل التفاؤل والانبساط والسرور والمرح والسعادة والقفز من شدة الفرح غالباً ما تنسحق تحت ثقل الضغوط . وهناك أنواع من الفرح تسمو فوق صعوبات الحياة فتكون أساسا متيناً من أجل بناء الشخصية الفاضلة . هذا الفرح الثابت هو الذي يعيش ويدوم وسط الضغوط. لكن هذا الفرح لايُذكر عادة ولا يتكلم عنه أحد .

بينما نجلس في الكنيسة في صباح الأحد، ربما نسمع الأطفال يرتمون: "أنا عندي فرح فرح، فرح في قلبي ." لكن خلال الأسبوع هل نسمع شيئاً آخر عن الفرح ؟ أين نجد الفرح؟ تخيل نفسك ذاهب في رحلة بحثاً عن الفرح. ربما تذهب إلى أقرب "سوبر ماركت" وتشتري قطعة من الشوكولاتة التي تحبها وإذا أردت أن تزيد من فرحك تشتري أكثر من قطعة واحدة . إن طعمها لذيذ لكن بدل أن تجلب لك الفرح تسبب لك تسوساً في أسنانك. لكن ربما تجد الفرح في لعبة كمبيوتر وتشتري أحدث أنواع هذه اللعب لكن المتعة تنتهي عندما ينقطع التيار الكهربائي. وتتابع رحلتك باحثاً عن الفرح الدائم .ربما قد تضطر لأن تستأجر سيارة حديثة الطراز وتذهب في نزهة ممتعة. هل هذا يجلب الفرح؟ لا أظن . ولهذا تستنتج أن الفرح شيء مستحيل ولهذا تبدأ في البحث عن السعادة . فتبحث عن لحظة سعيدة في المطعم أو المقهى الذي تفضله .ربما يدخل هذا إلى قلبك بعض السرور لكن هذا بعيد جداً عن السعادة التي تبحث عنها، ويبقى في داخلك الحنين والألم .

الفرح ليس هذه الأشياء

من السهل أن نخلط الفرح مع مشاعر أخرى . في كتابه "ثمر الروح" يميز "ستيفن ونوارد Steven Winward" بين المتعة والسعادة والفرح. فالمتعة قصيرة الأمد والسعادة تدوم أطول وتعكس الشخصية البشرية وكذلك الظروف المحيطة. أما الفرح فإنه يسمو فوق الظروف ويدوم

حتى عندما تنتهي السعادة والمتعة . إنني لست متأكدا من إننا نستطيع أن نميز بين هذه الأنواع بسهولة (فمثلا، متعة ممارسة الجنس تزيد من الفرح في العلاقة الزوجية ومتعة النزهة المسائية ربما تزيد من الفرح العام للحياة) لكن النقطة التي ناقشها "ونوارد" مفيدة. فالفرح أكثر ثباتاً من السعادة والمتعة. معظمنا يريد الثلاثة – المتعة بينما نجلس نتناول وجبة لذيذة بعد يوم عمل شاق، والسعادة بينما نسهر مع الأسرة أو بعض الأصدقاء في شركة حلوة، والفرح عندما نطفيء الأنوار في الليل ونتطلع بشوق إلى طلوع شمس يوم آخر . لكن الضغوط في أغلب الأحيان لا تقربنا إلى المتعة والسعادة لكنها يمكن أن تقربنا إلى الفرح.

إن الفرح لايعني غياب الحزن. العديد من الأشخاص يبدو أنهم فرحون وحزانى في نفس الوقت . إنني أتذكر الآن "ماري" لقد كانت فتاة في الرابعة عشرة على فراش الموت بسبب سرطان المخ . كانت حزينة لأنها سوف تخسر عمراً مديداً ولأنها سوف تترك أسرتها الحزينة عليها، لكنها ساعدتني حتى أفهم الفرح بينما كانت تصف لي شعورها العميق بالاكتفاء بسني حياتها التي عاشتها واستعدادها لأن تموت. لقد كانت حزينة ومع هذا كان الفرح يغمرها.

كما أن الفرح لا يعني غياب الصعوبات والتجارب . تذكر كلمات الرسول بولس إلى كنيسة فيليبي، كم مرة تكلم عن فرحه وحرض أهل فيلبي ليكونوا فرحين رغم ظروفه الصعبة . لقد كان بولس مسجوناً وغير عالم إذا كان سيبقى على قيد الحياة أم لا . (فيلبي ١: ٢١) ورغم هذا كان ممتلئاً بالفرح (فيليبي ١ :٤، ١٨، ٢٥ – ٣ :١ – ٤ :١، ٤، ١٠) إن الفرح أكبر جداً من غياب الحزن أو المشقات .

وإذا لم يكن الفرح موجوداً في قطعة الشوكولاته أو في لعبة الكمبيوتر أو في النزهة في سيارة فخمة، وإذا كان غير موجود في غياب الحزن والمشقات، إذاً أين يمكن أن نجده؟ كيف يمكننا أن نجد هذا الاكتفاء الثابت، هذا الأساس السليم الذي يعضدنا في الأوقات الصعبة ويدفعنا إلى التقدم في الأوقات الجميلة؟ إن الفرح مثل البط على شاطيء البحيرة لايمكن أن نلتقطه من خلال المطاردة المباشرة . إننا نجري نحوه لكنه يهرب منا وعندما نحاول أن نحيطه بكلمات وصفات محددة نشعر بأننا لا نمسك بشيء وبأن أيدينا فارغة. إن الفرح مثل الحب لا يمكن أن يحد بقاعدة معينة. فالفرح أكبر من أن يوضع في إطار. الباحث اليوناني "جيرالد هوثورن eralad Hawthorne" يقول في هذا الموضوع:

"لهذا، فالفرح بالنسبة لبولس الرسول ليس مزاجاً أو انفعالاً إنه أكثر من هذا، كما أنه أكثر من كونه حالة أو شعوراً مع أنه يتضمن كل هذا. الفرح هو تفهم للوجود الذي يتضمن الإحباط والابتهاج. إنه نظرة إلى العالم تستطيع أن تقبل بخضوع خلاق كل الظروف التي تأتي، إن كانت مبهجة أو مأساوية . إنه معرفة للحقيقة تنتج الأمل وقدرة على تحمل الألم والأذى، الراحة واليسر، لأن الفرح يساعد الإنسان حتى يرى ما وراء الأحداث ، إذا كانت حسنة أو رديئة، ويوجه نظر الإنسان إلى الله القدير الذي يسيطر على كل الظروف. إن الفرح يتضمن الاستعداد للاستشهاد وفي نفس الوقت الشوق إلى الحياة والخدمة حتى في أقسى الظروف ."

لم يجد الرسول بولس الفرح من خلال البحث المباشر عنه لكن من خلال انتمائه لله والآخرين في شركة المحبة. لقد كان الفرح تأثير جانبي لحياة الخدمة عند بولس.

الفرح في الانتماء

من الممكن أن نكون حزانى أو تعابى أو نجلس بمفردنا وفي نفس الوقت نكون فرحين، لكن لا يمكن أن نشعر بالفراغ أو بالوحشة ونكون فرحين. إن الحزن لا يؤدي إلى الانتحار لكن اليأس وفقد الأمل يفعلان هذا. واليأس الشديد ينتج الموت . أما الفرح وسط الحزن والمشقات والوحدة يملأنا بالامل في الحياة. و الفرح يأتي عندما ننظر إلى ما هو أبعد من الظروف، إلى الله القدير . وعندها نشعر بالفرح لأننا ننتمي إلى الله.

تأمل في طفل مرح يلعب في غرفة الجلوس. تارة يبني الأشكال الهندسية فوق بعضها، وتارة أخرى يلعب بالشاحنة الكبيرة وهو يصدر أصواتاً غريبة مميزة. لكنه بين الحين والآخر يرفع رأسه وينظر من حوله .ترى لماذا؟ إنه يود أن يطمئن أن والدته لاتزال قريبة منه. لكن ماذا لو لم يجد أمه؟ يختفي فرحه ويغمره شعور مختلف ومزعج. إن الفرح هنا هو رد فعل طبيعي للشعور بالأمان وبتواجد الأم .

لقد وصف رجل صراعه وهو يهتم بزوجته التي أصبحت معاقة. قال إن هذا الاختبار كان الأكثر تميزاً في حياته. لماذا؟ لأنه عرف من خلاله مدى قوة انتمائه لأسرته .لقد أصبحت أسرته أكثر ترابطاً كما أنه تعجب من وفاء الأصدقاء ومساعدتهم وأمانتهم. لقد استند على الله وعلى مجتمعه الوفي . كان قد اختبر الفرح قبل مرض زوجته، لكن الضغوط التي حدثت بسبب المرض عمقت مفهومه للفرح. إن قصة هذا الرجل وقصص أخرى كثيرة تؤكد لي بأن الانتماء يمهد طريق الفرح .

البحث عن الانتماء الغريزي

إننا نسعى إلى الانتماء منذ وقت ولادتنا. لقد قدم عالم النفس"جون بولبي John Bowlby" وآخرون غيره براهين مقنعة بأن البشر عندهم إحساس فطري خاص دعي "نمط تحديد الهدف" يربطنا بالذين يهتمون بنا . عندما تركز الأم اهتمامها بطفلها يكون الطفل البالغ من العمر ثلاثة أشهر في حالة رضى ويبتسم. لكن عندما تترك الأم طفلها فإنه يبكي، فتعود إليه الأم لتواسيه وتهتم به. ونحن دائما نظن أن الوالدين هم الذين يدربون الأطفال، لكن ما يحدث هو العكس تماما. فالطفل يكيف الأم أو الأب ويجبره على التواجد معه من خلال الابتسام ويعاقب عدم تواجده معه من خلال البكاء والصراخ. إن الطفل يحاول بهذا أن ينتمي، إن يصبح على صلة بالذي يهتم به ويرعاه. والأطفال الذين لا يفعلون هذا مع الأم أو الأب يكون عندهم "خلل في الاتصال" وبينما هم ينمون فإنهم يواجهون العديد من المشكلات السلوكية والعاطفية.

ربما تتساءل عن صلة هذا الموضوع بطريقة تصرف البالغين. دعنا نصغي إلى محادثة مألوفة بين زوج وزوجته ولنلاحظ إذا كان يتخللها أي تصرف للتواصل .

الزوج: كيف حالك يا حبيبتي؟ كيف كان عملك اليوم؟

الزوجة:بخير... هل تلاحظ شيئا مختلفا في؟

الزوج: آه نعم، هل هذا فستان جديد؟

الزوجة: لا، إنه عندي منذ سنتين

الزوج: أنا آسف، لقد تذكرته الآن

الزوجة: لقد قصصت شعري.

الزوج: آه، إنه يبدو جميلا. آسف لأنني لم ألاحظ هذا .

هذه المحادثة تتعلق بقص الشعر" ألا تبدو مألوفة؟". لكن الأعمق من هذا هو أنها تتعلق بالقبول . فالزوجة تسأل نفسها هل هو قريب مني بدرجة تكفي حتى يلاحظ أنني غيرت في مظهري؟ والزوج يسأل نفسه، هل سوف تستمرين تحبينني حتى بعد أن فشلت في ملاحظة أنك قصصت شعرك؟ إن الموضوع الأهم في هذه المحادثة هو القبول وليس قص الشعر .

إذا حدث أن هذا الزوج قص شعره بعد أسبوع، ربما نلاحظ محادثة أخرى:

الزوجة: عظيم، لقد قصصت شعرك .

الزوج: هذه القصة بحسب الموضة لكنني ولم أكن أبغيها فعلاً، هل تعجبك؟

الزوجة: أظن ذلك.

الزوج: وماذا تعنين بهذا؟

الزوجة: ربما سأحتاج إلى بعض الوقت لأتعود عليها.

الزوج: إذاً أنها لا تعجبك.

الزوجة: إنني لم أقل هذا .

ليس صعباً أن نستنتج بأنها لاتحب قصة شعره الجديدة، وهو كذلك . لكن مرة أخرى هذا الحوار لا يتعلق بقصة الشعر بقدر ما يتعلق بالقبول. فالزوج يسأل، هل ما زلت مقبولا عندك رغم عدم إعجابك بقصة شعري؟ والزوجة تسأل: هل ستقبلني بعد أن اعترف لك بأنني لم أحب قصة شعرك هذه؟ إن البالغين بخلاف الأطفال يتنكرون ويخفون شوقهم لأن يكونوا مقبولين. لكن معظم البشر يستمرون في السعي إلى الاتصال والقبول خلال الحياة .

البحث عن "العزوة" أو الانتماء

فكر في رغبتنا الطبيعية في الانتماء لبعضنا البعض. هل تذكر أول يوم في المدرسة الجديدة؟ ترى أي خيار من الخيارين التاليين يصف ما يفكر فيه تلميذ جامعي وصل حديثاً إلى الكلية ؟

خيار (١) : إنني أتمنى أن أنجح في الدراسة . مهم جداً أن أذاكر جيداً وأبذل أقصى جهدي وأحصل على معدلات عالية حتى اتخرج.

خيار(٢): إنني أتمنى أن أجد أصدقاء هنا . إنني لا أعرف أحداً الآن. ربما أقابل أحداً هذا المساء في المطعم أثناء العشاء. ترى متى سيأتي زميلي في الغرفة؟ ماذا لو أننا لم نتفق ؟

رغم أن هذين الخيارين يشكلان قلقا مألوفا لكنني أراهن على الخيار الثاني بأنه الأكثر شيوعاً. إذ عندما تتأسس الصداقات يمكن للتلميذ أن يبدأ في التفكير في دراسته والتميز فيها .

لقد اقترح عالم النفس"ابراهام ماسلو" تسلسلاً للاحتياجات، فقال إننا لا نبتدىء في التفكير في المنافسة والإنجاز والاستقلال إلا بعد أن نشعر بالحب وبالانتماء . فإذا لم نشعر أننا ننتمي للآخرين يصبح هذا أول أهدافنا (هذا بعد أن يكون قد توفرت احتياجاتنا الجسدية والإحساس

بالأمان). ومشاعرنا ترسل إنذارا عندما لا ننتمي إلى أحد، فنبتدىء نسعى إلى الشركة والصحبة. وعندما نجد صاحباً نشعر بالفرح ويقفل جهاز الإنذار. لكن يجب أن نحذر من تطبيق أفكار "ماسلو" في أي وقت وأي مجتمع ومع هذا فإن ما توصل إليه يساعدنا حتى نفهم الأهمية العاطفية للانتماء.

فرحنا الأكثر عمقا

حاول أن تتذكر الأوقات المفرحة في حياتك. هل تفكر في وجبات الطعام الرائعة والحفلات الصاخبة أو الإنجازات الشخصية غير العادية؟ أو هل تفكر في الأوقات الهادئة التي شعرت فيها أنك تنتمي لله أو لمجموعة من الأصدقاء أو لشريك الحياة أو للأسرة؟ إن صور البهجة والسرور ربما تتضمن أكل نوع لذيذ من الحلويات، أو الاندماج في لعبة رابحة لكرة السلة أو السباحة في مياه منعشة في يوم حار. لكن الصور المختصة بالفرح تبنى حول الانتماء، الجلوس أمام نار المدفئة وأنت تتسامر مع أصدقائك، الوقوع في الحب، الشعور بمساندة الأسرة والأصدقاء في أوقات الشدة، النوم بين ذراعي شريك حياة محب، المشي على رمال الشاطىء مع الحبيب، عبادة الله وأنت لوحدك أو مع مجموعة من المؤمنين.

تمرين تطبيقي

اكتب ورقة عن الوقت الذي شعرت فيه في حياتك بفرح عميق جداً. ركز أفكارك وكلماتك حول هذه الأسئلة:

١- كيف كان فرحك مختلفاً عن سرور اختبرته من قبل ؟

٢- في وقت فرحك هذا، من شعرت أنه الأقرب لك؟ هل تذكر شعورا بالانتماء؟

٣- كيف ساعد فرحك في التأقلم مع الحزن والضغوط في حياتك؟

فرح الانتماء إلى الله

ربما يكون عندنا إيمان بإله عادل ورحيم، ونواظب على حضور اجتماعات الكنيسة، نقرأ الكتاب وربما نعلّم من على المنبر، لكن رغم كل هذا نعرف القليل عن الفرح. إن الإيمان الذي ينتج فرحاً نجده في الانتماء إلى الله. واختبار الفرح شيء مختلف عن الإيمان .

نحن نختبر الفرح عندما نفهم أننا ننتمي إلى الله. وهذا الفرح ينمو بينما نحن ندرب أنفسنا، من خلال التدريبات الروحية، أن نختبر حضور الله الدائم في حياتنا، فنصبح كما يرنم الأطفال: الفرح هو العلم الذي يرفرف غالباً فوق قلعة قلبي لأن الملك ساكن هناك.

كتب أسقف قرطاج القبرصي إلى صديقه "دوناتس Donatus" سنة ٢٤٨م يخبره عن المسيحيين، قال: " لقد اكتشفت شعبا هادئاً مقدساً. لقد اكتشفت هذه الجماعة الفرح الذي هو أفضل ألف مرة من أي مسرات في حياة الخطية. إنهم مكروهون ومضطهدون لكن هذا لا يهمهم. هذه جماعة المسيحيين يا "دوناتس" وأنا أصبحت واحداً منهم ."

إن الفرح في محضر الله يعني أننا نستمتع بالوحدة . فنحن لا نحتاج أن نملأ حواسنا بوجود أشخاص آخرين أو بسماع الموسيقى ومشاهدة التلفزيون والمحادثات الهاتفية الطويلة على الدوام . إننا ننتمي لله.

يحتوي أحد كتب تعليم الدين المسيحي على السؤال التالي: "ما هو ملجأك الوحيد في الحياة والممات؟" والإجابة المذكورة هي: "إنني لست لنفسي، لكن جسدي وروحي ملك لمخلصي يسوع المسيح في الحياة والممات". أما "دون بوستيما Don Pastema" فقد كتب في موضوع الانتماء إلى الله قائلاً:

هذا يعني بأننا لسنا أبداً في عزلة لأننا نعيش دائماً في محضر الله الكريم . ومع أن هذا لا يحل جميع مشكلاتنا إلا أنه يهبنا مفهوماً جميلاً للشعور بالوحدة . إنه يساعدنا حتى لا نسعى وراء الآخرين لكي يهتموا بنا وحتى لا نتعلق بالبشر من أجل التعرف على هويتنا. إننا نحصل على هويتنا وثقتنا بأنفسنا من عند الله ."

نعم إننا نصل إلى أعمق شعور بالفرح من خلال انتمائنا لله .

مراقبة الطريق المتعرج "الملتوي"

نحن نشعر بالفرح عندما ننتمي لكن الطريق التي يقود من الضغوط إلى الشركة لا يتبعها الجميع. ففي عواصف الحياة الصعبة، يتراجع الكثيرون ليشعروا باليأس أو ليقعوا في مصيدة الاتكال الكلي على الذات. لكن البعض يتقدمون إلى الأمام ليختبروا النعمة من خلال حضور الله المحب وحضور الآخرين .

يجب علينا أن نحذر من الطريق الملتوي الذي يبعدنا عن الشركة والفرح . والأسباب التي تقودنا إلى الطريق الملتوي تحيطنا من كل جهة، الرسائل السلبية عبر أجهزة الإعلام، الكلمات المثيرة للمنافسة من الآخرين، نماذج لأناس يائسين فاشلين. كما أن بعض الأسباب تأتي من دواخلنا. إننا جميعنا نتعامل مع الحياة من خلال مجموعة من القيم والمبادىء أو " القوالب المحدد" التي تشكل اختباراتنا ومفاهيمنا.

ما هو القالب المحدد؟

القالب هو شكل أو مقياس يستخدم لتشكيل أو بناء شيء معين. وبما أننا جميعنا نشكل ونصوغ الحقيقة فإننا نستخدم قوالبنا المحددة في هذه العملية. والقوالب العقلية هي طريقة تفكير تشكل اختباراتنا الواقعية بطريقة معينة .

ربما يصعب تقبل هذا الكلام بما أننا نميل لأن نصدق بأن ما يحدث لنا فإنه يحدث دون التأثر بتفكيرنا . فلو سرق مثلا منزلي فإن سرقة جهاز الاستريو الموجود عندي لا دخل له بطريقة تفكيري. لكن إذا تأملنا قليلا في الموضوع نلاحظ أنه حتى مثل هذا الأمر متعلق بالقوالب العقلية. فهناك من سيفكر ويقول: "حسنا، إنه مجرد جهاز استيريو وسأستطيع أن أشتري غيره من خلال عقد التأمين. " هذا الشخص لن يقع فريسة للقنوط واليأس. وهناك شخص سيفكر ويقول: " لقد كان جهاز الاستريو أثمن شيء أمتلكه. لن يمكنني شراء آخر مثله . لم يعد الإنسان يثق في أحد في هذا العصر! الحياة فظيعة!" هذا الشخص سوف يمر بحالة من اليأس والمرارة. الأول خاب أمله فقط لكن الثاني وصل إلى مرحلة اليأس والمرارة. وكما يشرح هذا المثل فإن أمور الحياة يصفها تفكيرنا. نعم إن اختباراتنا في الحياة تتعلق بدرجة كبيرة بطريقة تفكيرنا مثلما تؤثر على الأحداث نفسها .

هل القوالب العقلية جيدة أم ضارة ؟

كلنا لدينا قوالب تفكير معينة. وهي من جهة جيدة لأنها تساعدنا في اتخاذ القرارات بطريقة أسرع كما أنها تحركنا وتؤمن لنا الطاقة العاطفية لحياتنا.

لكن يمكن لهذه القوالب أن تكون ضارة عندما تكون السبب في إهمالنا لمعلومات هامة. أحيانا تكون هذه القوالب قوية لدرجة أنها تجعلنا نتخطى أو نهمل المعلومات التي لا تتفق معها وهكذا نرى الأمور كما نريدها نحن وليس كما هي في الواقع.

فعلى سبيل المثال، تخيل أن هناك شاباً في المرحلة الثانوية وهو يتخيل أن الجميع معجبون به بسبب لياقته البدنية، إنه يكرس ساعات عديدة من يومه للتدريب وهو مقتنع أنه إذا وصل إلى مرحلة الكمال فسوف يعجب به الآخرون أكثر. في بعض الأحيان يدعم قالب تفكيره تصفيق الجموع له عندما يصيب هدفاً في لعبة معينه. لكن في أوقات أخرى يواجه عكس هذا عندما يتعامل معه زميله أو مدربه بقسوة أو عدم تقدير . ترى كيف يتجاوب هذا الشاب الرياضي؟ هل سينسى ما يصدقه عن نفسه ويفهم أن قبول الناس له لا يتطلب منه أن يكون نجماً رياضياً؟ ربما لا. ربما يحنق على زميله أو مدربه ويقرر بينه وبين نفسه أن يسعى ليصل إلى مستوى أفضل وإلى أداء رياضي أعلى حتى يحبه ويحترمه الجميع. إن الحقيقة بأن البشر لا يقدّرون دائماً الآخرين بسبب إنجازاتهم غائبة عن هذا الشاب الرياضي ولا تبدر إلى ذهنه.

القوالب العقلية المتعلقة بالانتماء

إن القوالب الفكرية التي تسبب القلق لمعظم البشر يمكن أن توزع إلى ثلاث مجموعات من المعتقدات. أول مجموعة يمكن أن تلخص في التالي: إنني أنتمي إلى الآخرين إذا جاريتهم وكنت مثلهم، والأشخاص التابعون لهذه المجموعة يشعرون عادة بعدم الكفاءة ويلاحقهم الشعور بالذنب إذا لم يرض عنهم الآخرون. ولأنهم يشعرون برفض الآخرين لهم فإنك تراهم دائماً يبحثون عن موقف إهمال أو خيانة، وبالطبع يجدون هذا في بعض الأشخاص حتى أنهم يتعارضون عن الحقيقة أحياناً لكي يجدوا مثل هؤلاء الأشخاص. إنهم يقولون لأنفسهم بأنهم قد خيبوا آمال الآخرين مهم ويجب أن يسعوا ويجتهدوا أكثر ليرضوا الطرف الآخر. وعادة ما يشعرون إنهم ضعفاء وغير مرغوبين لكنهم يخفون هذه المشاعر خوفاً من رد فعل بالرفض من الآخرين. إنهم يتحاشون الصراعات ويقدرون جداً الاستسلام لآراء الآخرين حتى أنهم يكبتون مشاعرهم وآراءهم حتى يحصلوا على رضى الآخرين . ويشعرون بأنهم لا يستطيعون التعبير عن غضبهم لأن هذا سوف يبعد الآخرون عنهم ، هذا القالب يمثل الشخصية الاتكالية في العلاقات. العلاقة الاتكالية هذه تحتمل أي معاملة غير إنسانية أو غير عادلة من أجل المحافظة على العلاقة. مثل هذا إنسان يشعر وكأنه قنبلة موقوتة تكاد تنفجر بسبب قساوة الطرف الآخر، لكن بدل أن ينفجر فإنه يضغط على مشاعره ويبتسم ويهز برأسه . أما الجهة الإيجابية لهذا النوع من الشخصيات فهو أنهم متعاونون ويشكلون فريقاً جيداً في ممارسة الألعاب ويسهل التعامل معهم إذا شعروا أنهم مقبولون .

بالنسبة للمجموعة الثانية فيمكن أن نلخصها كالتالي: إنني أحصل على الانتماء من خلال إنجازاتي المميزة. إن أساس هذا النموذج هو الاعتقاد بأن الشخص يكتسب الحب من خلال أدائه. والذين من هذه المجموعة غالباً ما يعجب الناس بهم بسبب ما ينجزونه وبسبب المسئولية التي يتحملونها، لكنهم عادة ما يكونون صعبي المراس وعندهم روح المنافسة . إنهم يشعرون في دواخلهم بأنهم غير أكفاء وغير مستحقين ويُفهمون خطأ. إنهم يعولون أهمية كبرى على الإنجازات ويشعرون دائماً بأنه يجب أن ينجزوا المزيد كما أنهم يغضبون عندما لا يلاحظهم الآخرون . وهم في أغلب الأوقات متشائمون لأنهم لن يستطيعون أن يفعلوا بمقدار ما يعتقدون أنهم يجب أن يفعلوه. وغالباً ما يشعرون أن الكمال هو المستوى المقبول فقط. إنهم يفرحون بالعطاء لكن يترددون في الأخذ لأنهم يريدون أن يدفعوا ثمن ما حصلوا عليه. ولسوء حظ هؤلاء، غالباً ما ينتهي بهم الأمر إلى إهمال من يحبونهم لأنهم يعتقدون بأنه يجب عليهم أن يكسبوا هذه المحبة بمجهودهم. ويبتدىء المقربون منهم يظهرون تجاههم الشعور بالغضب وهكذا يشعرون أنه يجب أن يعملوا ويجدوا أكثر حتى يلقوا القبول من الآخرين. وبسبب كل هذا ربما يصبح الشخص الذي يعيش هكذا مدمناً للعمل والإنجاز ومتشائماً بالنسبة للمستقبل كما أنه يشعر بأنه غير محبوب.

المجموعة الثالثة نختصرها بالتالي: إنني أعلم إنني أنتمي إذا عمل الآخرون ما أريد. هؤلاء الذين يلجأون للسيطرة على الآخرين من أجل الشعور بالانتماء يؤمنون أن ما يفعله الآخرون لهم هو الذي يعبر عن محبتهم أو عدم محبتهم لهم. فيفكر الزوج هكذا: "إذا لم تفعل زوجتي ما أتوقع منها أن تفعله فهذا يعني أنها لا تحبني" إن مثل هؤلاء الأشخاص المحبين للسيطرة قد يُحترمون بسبب اقتناعاتهم الراسخة واستعدادهم لأن يدافعوا عما يؤمنون به. لكنهم غالباً ما ينفرون المقربين منهم بسبب متطلباتهم. وفي الداخل هم يشعرون بالغضب وبأنهم غير مقدرين وليسوا في مكانهم الصحيح .

إن احتياجنا للانتماء تلوثها نماذجنا الفكرية الهشة. فواحد يحاول أن ينتمي من خلال مجاراة الآخرين ويشعر بالفرح إلى أن تصبح توقعاته زائدة عن الحد. وآخر يحاول أن ينتمي من خلال إنجازاته غير العادية ويشعر بالفرح عندما يأتي وقت المكافأة لكن عندما تخبو نار الشهرة المؤقتة يزول معها الفرح. وشخص ثالث يشعر بالانتماء وبالفرح عندما يكون الآخرين لطفاء ومهتمين به لكن هذا الفرح يختفي عندما تدمر متطلباته العلاقات التي كونها.

القوالب الفكرية والضغوط

إن الضغوط تحطم قوالبنا الفكرية وتقودنا لنبحث عن الشركة من أجل الانتماء الحقيقي. إليك هذا المثل البسيط الذي يفسر ما قلته.

كانت "ترودي" تحب الموسيقى فأهداها والداها في عيد ميلادها السادس مزماراً من البلاستيك، فكانت تلعب به وتعزف علية ساعات طويلة كل يوم .كان والداها يتوقعان أن تمل من هذه اللعبة بعد أيام قليلة مثلما يفعل سائر الأطفال بلعبهم، لكنها كانت تحلم أن تعزف موسيقى حقيقية واستمرت في العزف عليه. وعندما تأكد والداها من حبها للموسيقى اشتريا لها مزماراً حقيقياً وألحقاها بدروس موسيقى. خلال هذا الوقت كان مزمار "ترودي" البلاستيك قد ابتدأ يتكسر، لكنها كانت تلصق القطع المكسورة وتصر على الاحتفاظ به. كان الطلاء الفضي عليه قد زال وبانت مادة البلاستيك البيضاء ومع هذا لم ترض بأي بديل ولا حتى المزمار الحقيقي . ومع أنها كانت تزاول تعلم الموسيقى وتستخدم المزمار الكبير أثناء الدروس إلا أنها في البيت كانت تعود إلى مزمارها البلاستيك. لذلك لم تظهر أي تقدم في تعلمها العزف.

وذات يوم حدث شيء فظيع ورائع في نفس الوقت. كانت "ترودي" قد تركت مزمارها البلاستيك تحت وسادة المقعد في غرفة الجلوس، وعندما جلس الأب على المقعد تكسر المزمار وأصبح قطعاً صغيرة من البلاستيك. لم يعد بالإمكان إصلاح المزمار القديم وحزنت الفتاة عليه جداً وبقيت متأثرة لعدة أيام لكن بعد هذا ابتدأت تركز اهتمامها في المزمار الحقيقي تعلمت العزف بسرعة وكانت تعزف مقطوعات رائعة .

هذا المثل يبين العلاقة بين الضغوط وقوالب الانتماء. فالقوالب هي مثل مزمار "ترودي" البلاستيك. إنها تنتج شعوراً زائفاً أو ضعيفا بالانتماء. إنها تجعلنا نصدق بأنه "إنني أنتمي لأني ٠٠٠" (لأنني أفعل ما يريده الآخرون، لأنني أتميز وأحرز النجاح، لأن الآخرين يفعلون ما أريده). وربما تقودنا هذه القوالب لنختبر فرحاً مؤقتاً عندما تكون الظروف مواتية لها. ويتعلق بها البشر إلى أن تأتي الضغوط وتكسرها وتجعلها حطاماً لا يمكن أن يصلح. وعندها فقط نبتدىء نبحث عن نوع أعمق من الانتماء لنجد فرحاً أغنى. فنغير عبارة "إنني أنتمي لأني٠٠٠ " إلى "إنني أنتمي على أي حال".

العودة إلى البيت

أخبرنا يسوع عن قصة شاب ترك بيته بحثاً عن الملذات. فجمع ميراثه وسافر بعيداً لكـي يغرف من المتع. ربما استمتع بوقته وربما لم يستمتع لكن وصل إلى مرحلة خلت فيها جيوبه مـن المـال فهرب الفرح وشعر بالوحدة . وأخيرا ابتدأ رحلة العودة الطويلة إلى بيته وبينما كـان يمشي كـان يتدرب على ما سيقوله عندما يصل: "أقوم وأذهب إلى أبي وأقول له يا أبي أخطأت إلى السماء وقدامك ولست مستحقا بعد أن أدعى لك ابناً. اجعلني كأحد أجراك "

إن ما كان يفكر به أساسه مفهوم "إنه ينتمي لأنـه". كـان ينتمـي عنـدمـا كـان يحمـل المسئولية وتوقف انتماءه عندما لم يعد مسئولاً. وربمـا فكـر أنـه سيحاول أن يستعيد مركزه مـن خـلال عملـه كخادم. لكنه لم يكن مدركاً مقدار محبة والده له. لقـد رآه والـده مـن بعيـد فركض ليقابلـه وعانقـه وقبله. لقد عاد إلى البيت (لوقا ١٥)

في كل مرة اقرأ فيها قصة الابن الضال أشعر بفيض من الشعور في داخلي. ففي اللحظة التي عانق فيها الأب ابنه تحطمت قوالب الابـن. إنـه لا ينتمـي لأبيـه "بسبب أعمالـه أو مواقفـه" لكنـه كان ينتمي "على أي حال" رغم تمرده وأنانيته .

إن أعمق فرح يـأتي مـن النعمـة –مـن أن نعرف بأننـا ننتمـي علـي أي حـال. وبعـد أن تحطـم تجارب الحياة قواعد انتمائنا يبقى على الأقل واحد يحبنا في كل الأحوال. يكتب الرسول بولس في هذا الصدد قائلاً:

"فإني متيقن أنه لا موت ولا حياة ولا ملائكة ولا رؤساء ولا قوات ولا أمور حاضرة ولا مستقبلة، ولا علو ولا عمق ولا خليقة أخرى تقدر أن تفصلنا عـن محبـة الله التي في المسيح يسوع ربنا."
(رومية ٨: ٣٨ -٣٩)

إن الذيـن يعرفـون الفـرح الحقيقـي يعلمـون مـاذا يعـني الانتمـاء إلى الله وإلى الآخريـن دون السعي لكسب القبول.

شكل (٤)

لكن هل يمحو هذا الفرح الألم العميق؟ بالطبع لا. عندما وصف C.S.Lewis صيرورته مسيحياً في كتابه "مفاجأة الفرح"، أكد على صحة أن الحياة بعد الولادة الجديدة يتخللها نفس الآلام التي كانت في الحياة القديمة. لكنه يذكر فرقاً هاماً. فقبل معرفة الله يكون الألم غير محتمل وصعب . لكن عندما ننتمي لله نفهم أن الألم يساعدنا لكي نوجه أنظارنا إلى من هو أعظم من أنفسنا. إننا لا نزال لا نحب الألم والضغوط، لكنها تبدو أقل أهمية عما كانت من قبل.

إن الضغوط ليست شيئاً جميلاً. إنها ترهقنا وتضنينا وتزعجنا بوجودها الدائم. البعض تسوء حالتهم مع الضغوط بينما هم يتمسكون بالقوالب الفكرية التي تقودهم إلى نهاية مأساوية. لكن يمكن أن تقودنا الضغوط إلى الأفضل. فالبعض يختبرون فرحاً غريباً وسط الضغوط، هذا الفرح ينبع من الشعور الأكيد بالانتماء الذي لا يمكن أن تزعزعه أي قدر من الضغوط أو الأزمات. إننا مخلوقون للفرح الموجود بصورته الكاملة في أحضان الله.

تمرين تطبيقي

جرب هذا التمرين الذي يذكره "دون بوستيما Dan Postema" في كتابه "مساحة لله". كرر لنفسك ببطء هذه العبارة "إنني أنتمي إلى الله" كررها لمدة دقيقتين. وعندما تنتهي اكتب مزموراً تصف فيه ضغوط حياتك اليومية وماذا يعني انتماءك لله بالنسبة لك.

الفصل الخامس

السلام

الذين يتكلون على الله، قلوبهم مملوءة بالبركات
لقد وجدوا كما وعدهم، السلام الكامل والراحة
(فرانسيس هافرجال)

إن الفارس الواثق من نفسه يمسك بزمام الحصان بخفة بينما الحصان منطلق أما الفارس الخائف فإنه يمسك بزمام بقوة فتبيض مفاصل قبضته. الأول يداه مفتوحتان والثاني منقبضتان. أحد الذين يركبون قطار الألعاب الشديد التعرج يمسك الذراع الحديدي بإحكام وهو خائف ومشدود ، وآخر يصرخ من الفرح ويداه مرفوعتان في الهواء وهو يستمتع بكل لحظة. الأول يداه ممسكتان بإحكام والثاني يداه منطلقتان في الهواء.

إن السلام يحررنا حتى نواجه ضغوط الحياة بأيدي مفتوحة. فبينما يجري الآخرون وراء النجاح والإنجازات، فإن الذين يجدون سر السلام يستمتعون بالحياة وبوعود المستقبل.

والسلام الداخلي العميق لا يمكن أن نجده في الممتلكات المادية أو الاختبارات الحسية أو الإنجازات العظيمة أو حتى في الأصدقاء الأوفياء. فكما أن المحبة والفرح هما انعكاس للشخصية الداخلية، فإن السلام ينبع من الداخل بينما نحن نتعلم الفضيلة. أحد الأشخاص الذين اختبروا السلام وسط ظروف ضاغطة جداً قال: " قبلاً كنت مستهلكاً لثمر الروح (مثل السلام والفرح) أما الآن فإنني منتج للثمر". إن هذا الإنسان اختبر ما وصفه الرسول بولس في رومية ٥: ٣ و٤ وهو أن الضيق ينشيء صبراً والصبر ينمي شخصياتنا ويزكيها وعندها نجد الرجاء والسلام.

كلنا عرفنا أشخاصاً عندهم سلام عميق. أنهم يبدون غير متأثرين بتغيرات الحياة المفاجئة. فهم يميزون بين ما هو هام فعلاً في الحياة كما أنهم حيثما يحلون يجلبون معهم الشفاء والراحة حتى

وإن لم يتكلموا. كيف تعلموا أن يكون عندهم هذا السلام العميق؟ هناك احتمال أن تكون حياتهم الماضية سهلة وإنهم لم يختبروا الألم وإن سلامهم مصدره تحاشي المرارة والصعاب. وهناك احتمال آخر أكثر ترجيحا وهو أنهم تعلموا السلام وسط صعاب الحياة. إن الضغوط تساعدنا حتى نعرف السلام.

بالطبع لا!

تخيل أنك موجود في يوم حار جدا في شارع توقفت فيه حركة السير بسبب الازدحام الشديد وتكاد سيارتك تفرغ من البنزين. هل من المعقول أن نفترض بأن هذا الضغط ينتج السلام؟ بالطبع لا.

أو تخيل أنك تحاول إنقاص وزنك ويقرر جميع أفراد أسرتك أن يذهبوا لتناول الجيلاتي بقطع الشوكولاته؟ هل ستشعر وقتها بالسلام؟ بالطبع لا!

مهم جدا أن ندرك بأن هناك شيء ما موجود بين الضغوط والسلام. إن الضغوط هي العنصر المساعد في تقوية الإيمان والسلام هو نتيجة طبيعية لحياة الفضيلة والإيمان والتكريس.

أما صعوبة فهمنا للعلاقة بين الضغوط والسلام فيعود إلى فهمنا المغلوط أو الضعيف للسلام. فعندما نفكر في السلام يتبادر إلى أذهاننا حالا حالة من عدم وجود المصاعب والصراعات. إذا كان بلدان لا يتقاتلان ويتحاربان فهذا يعني أنهما في حالة سلم. وعندما ينام أطفال الوالدين المتعبين فإنهما يصبحان في سلام. والجماعة التي لا تؤمن بالحرب يدعون أنفسهم (أنصار السلام). لكن عندما وصف الرسول بولس السلام على أنه من ثمر روح الله، فإنه تكلم عن شيء أعظم بكثير من غياب الصراعات. إن السلام الذي تكلم عنه بولس هو "حالة داخلية من الكمال والشركة مع الآخرين".

السلام ؟

يعيش الزوجان (أ) في صراع مستمر. فهما يتشاجران دائما حول كل شيء تقريبا: من يربي الأطفال، كيف تنظف الثياب، من عليه الدور في تجهيز الطعام، ومن ينفق معظم المال وهكذا.

أما الزوجان (ب) فإنهما لا يتشاجران أبدا. كل منهما يعرف مسئولياته وهما يتحاشيان هز سفينة حياتهما. أحيانا يستمتعان برفقة أحدهما الآخر. إنهما يعيشان حياتهما بثبات ويتجاهلان أشواقهما للألفة بينهما.

الزوجان (ج) يعيشان متآلفين متحابين .كل شريك يشعر بالحب والشوق تجاه شريكه. ومع أنهما لايريان بعضهما معظم ساعات النهار لكنهما يؤمنان أنهما فريق واحد. إنهما يتشاجران أحياناً لكنهما يلتزمان دائماً بأن يتصالحا.

طبعا لا أحد يقترح أن الزوجين (أ) يعرفان السلام، لكن ماذا عن الزوجين (ب)؟ إذا استخدمنا التعريف الشائع عن السلام وهو اختفاء الصراع، فإن حياتهما الزوجية في سلام. لكن ألا ترى معي أن الزوجين (ج) يعرفان شيئا عن السلام لا يعرفه الآخرون؟ إن السلام ليس مجرد غياب الصراعات. إنه حالة من الكمال الداخلي والشركة مع الآخرين تعطي الشعور بالاكتفاء بالنسبة للماضي ومعنى للحاضر والرجاء للمستقبل.

نحن لا نستطيع أن نعبر عن هذا النوع من السلام بالكلمات لذلك فإنني سوف أستخدم أيدينا مثلا للتفسير. فالأيدي المشدودة المبيضة هي صورة للقلق واليأس، أما الأيادي الممدودة والمفتوحة والمرفوعة إلى فوق فإنها صورة للسلام الداخلي.

عدم التسليم لله

أحيانا نرى أن الحسد موجود أكثر من العطاء، والمنافسة تتغلب على الانسجام، والتفرد متفش أكثر من المشاركة، والاهتمام بالشكل الخارجي أهم من الكرامة. ترى كيف نختبر ونعرف السلام في هذا العالم الذي يلهث وراء النجاح؟

منذ بضعة سنوات لاحظ اثنين من أطباء القلب أن المقاعد في غرفة الانتظار في العيادة تتهرأ بطريقة غير طبيعية. فقماش الجزء الأمامي للمقاعد يستهلك ويتهرأ قبل قماش الجزء الخلفي. ما الذي كان يجعل مرضاهم يجلسون على حافة المقاعد وهم في غرفة الانتظار؟. هذا الاكتشاف الذي حدث بالصدفة قاد الطبيبان "رتي روزنمان" و"ماير فريدمان" إلى أو ل بحث حول المجموعة (أ) من البشر . إن أفراد المجموعة (أ) هم أشخاص مجاهدون يحبون المنافسة والعمل صعبو المراس ويتطلعون إلى الكمال كما أنهم طموحون جدا. إنهم يحاولون أن ينجزوا الكثير جدا في وقت قليل جدا. لقد أظهرت الدراسات التي قام بها هذان الطبيبان إنه يوجد علاقة بين طبيعة تصرف هذه المجموعة وبين الإصابة بمرض شرايين القلب، مع أن الأبحاث الحديثة أظهرت أن العلاقة أكثر تعقيدا من ذلك.

لقد أصبحت مجموعة (أ) نموذجا للشخصية المعاصرة. فمع أن معظمنا ليس صورة مطابقة تماما لهذا النوع إلا أننا نعرف عنه الكثير. هناك صورة مكتوب عليها التعليق التالي: "لقد أوجدني

الله على هذه الأرض لكي أنجز عددا معينا من الأشياء. والآن فإني متأخر جدا في إنجازاتي لذلك فإن وقت موتي لم يحن بعد". كان هناك وقت نرد فيه على سؤال "كيف حالك" بإجابة "أنا بخير" لكننا اليوم نسمع الإجابة التالية أكثر "لا بأس. إنني مشغول جدا لكنني أحاول التقدم". إن أعمالنا ونشاطاتنا الكثيرة تأخذ كل أوقاتنا. وبينما نحن ندخل المزيد من المواعيد، إلى برنامجنا اليومي نبتدىء نجلس على حافة المقعد ونشعر بالضغوط التي تتصف بها المجموعة (أ) لقد أصبح الصداع يلازم حياة الكثيرين منا. هناك دراسة أظهرت أن ٥٣ بالمائة من الذين يعانون من الصداع النصفي نظام حياتهم يطابق المجموعة (أ) .

لقد أصبح الطمع والطموح الزائد أسلوب حياة الكثيرين منا؟ حتى الذين ليسوا من المجموعة (أ) لديهم شعور بأنه عليهم مسئوليات كثيرة ولا يوجد الوقت الذي يكفي لكل هذا. فماذا نفعل؟ إليك هذه الخيارات الأربع.

الخيار (١) الأقوياء هم الذين يعيشون فقط

ربما نجد تفسيرا لكي نعذر أنفسنا وذلك بإعلاننا أن الحياة المعاصرة تتطلب منا أن نسعى وراء النجاح ونمسك به حتى نستطيع أن نعيش. كم مرة نسمع رسالة مثل هذه؟

* لو كان عليك أن تعمل بقدر ما أعمل أنا فستكون مضغوطا أيضا !

* يجب أن أبقى على نفس هذا المستوى حتى أحقق النجاح.

* الأقوياء هم فقط الذين يعيشون ويستمرون.

* لا يوجد شيء يأتي بالمجان.

بحسب هذا النوع من التفكير فإن حياة الضغوط الشديدة هذه تتطلب منا أن نمسك بشدة بالسلم ونحن نصعده خطوة خطوة حتى نصل إلى النجاح. وليس أمامنا متسع من الوقت لكي نقف ونفكر في السلام -على الأقل ليس الآن. "إنني سوف أبحث عن السلام عندما أتقاعد من العمل" لكن لسوء الحظ، نادرا ما يحدث هذا. لقد كتب الشاعر "الكسندر بوب" في القرن الثامن عشر : "عندما نكون في مرحلة الشباب ننشغل جدا في الإنجاز حتى عندما نشيخ نعيش في رخاء، وعندما نشيخ نقول أن الوقت قد فات لكي نعيش في رخاء. وكتب الحكيم سليمان هذا "باطل الأباطيل الكل باطل. ما الفائدة للإنسان من كل تعبه الذي يتعبه تحت الشمس". جامعة ١ : ٢ و٣".

تمرين تطبيقي

١- فكر في ثلاثة أشخاص يبدو أنهم مختبرون للكمال الداخلي والسلام مع الآخرين.

٢- صمم ميزانا يتعلق بالانشغال. الصفر فيه يعني الاسترخاء على شاطىء البحر وعدم تحمل أي مسئولية . والعشرة تعني العمل المستمر دون توقف، كتابة التقارير أثناء قيادة السيارة، التكلم عبر هاتف الطائرة لمزاولة العمل وجز حشيش الحديقة أثناء تناول الغذاء.

٣- قدر الرقم الذي يمكن أن تعطيه لهؤلاء الأشخاص الثلاثة.

ومع أن ما سأقترحه لا ينطبق دائما على غالبية الذين يعيشون في سلام داخلي إلا أنـي أظن أن الرقم الذي ستقدره يقع وسط ميزان الانشغال هذا. إنهم منشغلون بدرجة تكفي لأن يختبروا الضغوط ذلك أن الشخصية تشكلها الضغوط. لكنهم في نفس الوقت يرفضون أن تسرقهم دوامة ضغوط الحياة.

الخيار (٢) بطيء السرعة

الطريقة الثانية للتعامل مع عصر السرعة هذا هو الهروب. عندما نشعر أننا مأخوذون بمشاغل الحياة فمن الطبيعي أن نعتقد بأن السلام موجود في الجهة المقابلة المختلفة. نقول لأنفسنا بأنه ما علينا إلا أن نسترخي ونبطيء من سرعتنا وعندها سوف نختبر السلام. لكن الأمور لا تمشي دائما بحسب ما نرغب.

"مات Matt" رجل منافس يعمل كثيرا وهو يتوق إلى السلام. بعد أن يعمل اثنتي عشرة ساعة يعود إلى بيته وهو يتذمر من رئيسه في العمل ويغضب عندما يرى دراجات أبنائه متروكة في الحديقة ويستاء لأن فريق الكرة الذي يحبه خسر المباراة . أما زوجته "لويز" فتحاول أن تهدىء من روعه وتقترح أن تلعب الأسرة مع بعضها. فكرة جيدة، لكن خلال اللعب يصر "مات" على أن زوجته تغش في اللعب ويتوقف عن اللعب. بعدها عندما يتوجه "مات" إلى مكتبه حتى يعمل قليلا ، تأوي زوجته إلى السرير وهي تتساءل إذا كانت الحياة ستتحسن، وبينما هي مستلقية على فراشها تبتدىء تفكر في الضغوط وتتمنى لو أن الحياة كانت أبسط وأكثر استرخاء، إنها تتمنى لو تستطيع أن تمسك بزوجها من كتفيه أو من "عنقه" وتقول له بإصرار: "هديء من السرعة. تمهل واستمتع ببعض السلام والهدوء" . وعند منتصف الليل عندما يأوي إلى السرير تخبره بأفكارها وبعد

أن يتشاجران حول الموضوع لمدة نصف ساعة يقرران أن يأخذا إجازة في الشهر المقبل ليسافروا كأسرة. من المؤكد أن الإجازة سوف تساعد "مات" ليسترخي قليلا.

هناك بعض المشاكل في طريقة التفكير هذه. أولا، العديد من البيوت تستمتع بالسلام رغم المشغوليات الدائمة. وحتى بعد ساعات طويلة من العمل ورغم وجود دراجة الأطفال في الحديقة وهزيمة فريق الكرة المفضل فإن هذه الأسر يستمتع أفرادها ببعضهم البعض ويتواصلون ويقضون أمسيات جميلة مع بعضهم. ربما لا يتطلب وجود السلام غياب الضغوط. ثانيا، ماذا يحدث عندما يذهب "مات" و"لويز" في إجازة؟ هل سيجدان الهدوء والسلام؟ في الغالب لا. فالأطفال أصواتهم عالية في السيارة والطعام سعره عال وفريق الكرة المفضل خسر المباراة أيضا! وعندما تعود الأسرة إلى البيت بعد أسبوعين من الإجازة، يفرح الجميع بالعودة إلى الروتين اليومي وهم لا يزالون يبحثون عن السكينة والسلام.

إنني لا أقول أن الإجازات غير نافعة. فكلنا نحتاج إلى تغيير في حياتنا فنصرف وقتا أكبر مع من نحبهم ونستمتع بالوحدة والاسترخاء. لكن السلام لا يأتي من الإجازات. لأن السلام يعتمد على الحياة الداخلية أكثر من اعتماده على الظروف الخارجية.

الخيار(٣) : كوم الضغوط

إن القراءة السطحية لهذا الفصل ربما تقود البعض لنتيجة أن الضغوط تخلق السلام -إذا لنكوم ونكثر من الضغوط. لكن لسوء الحظ الضغوط ليست جيدة وهي لن تخلق السلام أبدا. فالضغوط ما هي إلا عامل يؤمن الفرص لاختبار وتدريب الشخصية.

لنتأمل في حالة إنسان يخاف من الطيران. فيطلب مساعدة مختصة فيتعلم كيف يفكر بهدوء ويبقى مسترخيا بينما طبيبه يصف له الطائرة من الداخل. وبعدها يتمكن من البقاء هادئا ومسترخيا حتى عندما يكلمه الطبيب عن الإقلاع والهبوط. وربما يتكلم مع طبيبه عن خوفه من الموت ويطرح عليه أسئلة حول ما بعد الموت. وبعد فترة ينتهي العلاج ويصدق أنه شفي -لقد تغيرت شخصيته ويستطيع الآن أن يحتمل الطيران. لكن كيف يمكنه أن يتأكد من أنه شفي؟ عليه أن يجرب الطيران. إن رد فعله داخل الطائرة سوف يكشف نجاح هذا التغير في شخصيته. والطيران لا يخلق التغيير لكنه يبرهن أن التغيير حدث فعلا من خلال شهور العلاج العديدة.

وبالمثل، فإن الضغوط لا تخلق السلام لكنها تخلق الأوضاع التي تظهر شخصيتنا. وبينما نحن ندرب أنفسنا لنتجاوب بسلام مع صعوبات الحياة، تكون الضغوط أرض التدريب التي تشير إلى التقدم.

الخيار (٤) : ارخ قبضتك

إن الحل لمشكلة الطموح المتشنج السائد في الغرب أن نرخي قبضتنا، أن نسلم زمام أمورنا وحياتنا إلى شخص أكبر منا، شخص نثق فيه. وعندما تكون أيدينا مفتوحة فإننا نجد السلام.

هناك ترنيمة معروفة يستخدم فيها هذا التشبيه "سلام كنهر". فحياتنا هي مثل الأنهار، أحيانا تكون سريعة ومجنونه وأحيانا تكون بطيئة وهادئة. ورغم هذا، ففي كلتا الحالتين يمكن أن يتخللهما سلام عندما يفيض في داخلنا حضور الله.

إن الشعور بالسلام هو جزء من الرحلة في نهر الحياة، والذين يفهمون هذا النهر لا يضطرون لأن يختاروا بين الضغوط والسلام لأن الضغوط والسلام لا وجه للمقارنة بينهما. وفرح الرحلة وبرودة المياه المنعشة ورفقة الآخرين يساعدنا أن نحيا في أوقات الإضراب وأوقات السكون.

الأيدي المفتوحة

إن الحياة بأيد مفتوحة ليست عذرا لأن يكون الإنسان غير مسئول ومتهور، ومتبلد الإحساس لكن العكس هو الصحيح وهو تكريس أنفسنا لله. هذا يتطلب التدريب والتمرين بأمانة.

نحن بشر سريعو التأثر وفي احتياج كما أننا أناس مندفعون نميل للأنانية والتمرد. لكن لنا فاد رحيم يحبنا في حالتنا هذه وهو قادر أن يهتم بنا بطريقة أفضل مما يمكن أن نهتم نحن بأنفسنا. لكن في الأوقات الصعبة يكون رد فعلنا الطبيعي هو أن نقبض بإحكام حتى نعيد السيطرة على حياتنا وحياة الآخرين. لذلك نحن نحتاج إلى التدريب والالتزام حتى نحارب هذه الميول الطبيعية ونتعلم أن نسلم لله.

في كتابه "روح التلمذة" يقول"دالاس ويلارد" :

إننا نصل إلى مبدأ هام في حياة البشر. وهو صحيح بالنسبة للموسيقار والمعلم الجراح. إن الأداء الناجح في لحظة الأزمة يعتمد في الأساس على أعماق النفس البشرية المعدة بحكمة وإتقان ككيان مكتمل، عقلا وجسدا".

إن الذين يعرفون السلام وسط ضجيج الحياة قد دربوا أنفسهم ليعرفوا السلام. فالسلام لا يعني غياب الضغوط. فالجميع تقريبا لديهم مسئوليات كثيرة والجميع تقريبا يواجهون الألم في الحياة. إن السلام هو انعكاس للشخصية، والشخصية يشكلها التدريب الشخصي والروحي.

إن ممارسة التدريب الروحي مثل الصلاة والتأمل والصوم لاتسبب السلام بصورة مباشرة . فإذا اعتبرنا التدريب هو آخر المطاف فإن هذا يجعلنا نركز على ذواتنا وعلى تقوانا وليس القصد من التدريب هو تعميق شعورنا بالسعادة وضبط النفس، لكنه مفيد إذا قادنا لنختبر ونفهم الله. إنه الوسيلة التي تدعنا نشعر بضعفنا واحتياجنا وبعطايا الله العظمى. التدريب الروحي يحررنا حتى نعيش وأيادينا مفتوحة ومرتفعة إلى فوق.

إن أكبر مشكلة في التمسك بالنجاح ليس أن البشر يعملون كثيرا (مع أنه يمكن أن يكون هذا مشكلة في حد ذاته) لكن المشكلة هي تأثير هذا على الشخصية التي تصبح معادية ومنافسة ومشدودة. والتدريب الروحي يفتح بابا لله لكي يغير شخصياتنا. ورغم كل ما يقولونه لك فالأشخاص المشغولون دائما ليسوا مضطرين إلى اللجوء للتمسك بشدة بالحياة حتى يستمروا فيها. لأن العديد من الأشخاص يعملون كثيرا وينجزون الكثير ومع ذلك فإنهم يختبرون السلام الداخلي العميق من خلال تسليم حياتهم لله.

السلام مع النفس، السلام مع الآخرين

إن السلام الداخلي هدف رائع لكن يجب أن نتذكر بأن هذا السلام له علاقة بشيء آخر. فكر في هذا، متى نشعر أننا في سلام عميق؟ ألا يحدث هذا عندما تكون علاقاتنا بالآخرين على مايرام وعندما يكون لنا شركة مع من نحب؟ إننا نختبر السلام العميق عندما تكون علاقتنا بالله وبالآخرين صحيحة. والعكس أيضا صحيح، إننا نعيش في سلام مع الآخرين عندما نكون ممتلئين بالسلام الداخلي.

ليس مطلوب منا أن نغضب ونشعر بمرارة تجاه الأفراد الصعاب المراس. كما أننا لسنا مضطرين أن ننزعج ونقلق عندما يسيء إلينا الآخرون أو يظلموننا . أحيانا نشعر أنه يجب أن ندافع عن أنفسنا أو نظهر عدم رضانا: فالرجل الذي يجب أن يصلح شيئا في البيت لم يأت، والتي ترد على اتصالاتي كلامها فظ، والزبون يلوم الشخص الذي لا يستحق اللوم. نقرأ كلمات الرسول بولس في رومية ١٢ :١٧ : "حسب طاقتكم ، سالموا جميع الناس."وعندما نقرأ عبارة "حسب طاقتكم" نفكر ونقول "هذا جيد أنا لست مرغما أن أكون في سلام مع هذا أو ذاك لأنني فعلت كل ما أستطيع

والأمر لم يعد في يدي! أنا أظن أن الرسول بولس قصد أن يؤكد على العبارة الأخرى أكثر "سالموا جميع الناس".

إن السلام مع الآخرين هو انعكاس لقدرتنا على التحرر من مصادمات ماضية. في مجتمعنا الذي يضع الحدود لكل فرد والذي يقف مع الحق. نحن ننسى أحيانا مثال يسوع اللطيف. لقد أهين وخانه المقربون إليه واحتمل الهزء وقتل ومع هذا فقد تحمل كل هذه المعاناة لكي يتصالح معنا. ماذا لو كان يسوع قد قرر أن يدافع عن نفسه وعن حقوقه؟

معظمنا لا يعيش في سلام مع الجميع، وأحيانا تكون الأوضاع أكبر من طاقتنا مع الاحتمال. لكن حتى هذه الحالات تساعد في تشكيل شخصيتنا، وعندما يكون هناك سلام داخلي بدل الإدانة فإن هذا يقود إلى إصلاح العلاقات.

إن العلاقة بين الضغوط ومسالمة الآخرين ليس شيئا سهلا. إذ أن المشكلات يمكن أن تنشأ من قلة الضغوط أو من زيادتها.

أما عن الضغوط المريعة مثل الاعتداءات الجسدية أو الجنسية فإنها يمكن أن تؤثر على قدرة الطفل على مسالمة الآخرين. إن ضحايا الاغتصاب والظلم عادة ما يقسمون البشر إلى قسمين: الصالحون والسيئون. وهم يقيمون علاقات جيدة مع من يظنون أنهم صالحون لكنهم أحيانا يعادون الذين يظنونهم سيئين. و عملية التقسيم هذه هي أسلوب يتعلمه الإنسان في حداثته ولا يجب أن نعتبره علامة ضعف في الشخصية أو محاولة مباشرة لصد الآخرين. فغالبا ما يحتاج ضحايا الاغتصاب إلى علاج نفسي وروحي حتى يعودوا ليفهموا الآخرين بالطريقة الصحيحة.

وعلى النقيض من ذلك نلاحظ أن الأطفال الذين لم يلاقوا أي صعوبات في طفولتهم يحملون معهم وهم يكبرون الشعور بالأنا. وعندما يصبحون بالغين يجدون صعوبة في التعامل مع الآخرين لأنهم تعودوا أن يأخذوا دون أن يعطوا.

وبين هذين النقيضين فإن كمية معقولة من الضغوط يمكن أن ينتج عنها تسوية وسلام في العلاقات. نعم أن الضغوط بكميات صغيرة تقوي العلاقات. وسوف أبحث هذا الموضوع باستفاضة لاحقا.

من المثير أن نتأمل في دور الضغوط في إظهار الشخصية. ترى هل تظهر شخصيتنا الحقيقية عندما نكون في حالة استرخاء أو منشغلين في أعمالنا أو علاقاتنا طيبة مع الآخرين؟ أم تظهر

شخصياتنا على حقيقتها أكثر وقت الضغوط عندما نحرم من النوم الكافي ونكون متأخرين في تأدية أعمالنا ونكافح لنصحح وضع علاقة مع أحد المقربين منا؟ إنني أظن أن الوضع الأخير تظهر فيه حقيقة شخصياتنا أكثر. الضغوط تبين حقيقة شخصيتنا الداخلية ومقدرتنا على التعامل بسلام مع الآخرين. لنتأمل في هذين المثلين.

الإدراك يعكس الشخصية

"نيل" يعمل مديرا عاديا في إحدى الشركات الصناعية الكبرى. وهو يملك مع زوجته منزلا جميلا في ضواحي المدينة. كما أن لديهما ولد وبنت في سن المراهقة. اليوم "نيكول" ابنة نيل عندها مباراة في لعبة الكرة الطائرة الساعة السادسة مساء. وهذا الوقت صعب بالنسبة لنيل لأنه عليه أن يخرج من عمله الساعة الخامسة والنصف بدل السادسة والنصف كعادته. فلكي يحصل على ترقية في وظيفته كان عليه أن يعمل يوميا عشر ساعات وهو يخشى أن موسم كرة الطائرة هذا سوف يضيع عليه هذه الفرصة. في داخله يشعر نيل أنه ليس ذكيا مثل سائر وقت في العمل وهو واثق أن الطريق الوحيد للحصول على الترقية هو أن يعمل ضعف منافسيه (هل هم منافسون أم زملاء عمل؟)

وبينما يتجه في السادسة إلا ربع إلى سيارته يعيد ترتيب الأوراق التي تحتوي على اتصالات عليه أن يقوم بها. ويبتدىء يرد على المكالمات ويقوم باتصالاته عبر التلفون المحمول وهو يقود سيارته. ويلاحظ أن معظم الموظفين في طريقهم إلى بيوتهم لذلك فالطريق مزدحم . ويتعجب كيف أن الناس تقود ببطء، فلو أنهم يقودون سياراتهم بأقصى سرعة مسموح بها فلن يشعر بالغضب الذي يغلي في داخله. ويصل إلى موقف السيارات في الملعب في الساعة السادسة والنصف ويندمج في المباراة وبين الحين والآخر يقول لنيكول بعض الملاحظات حتى تحسن أكثر من أدائها وتركز أكثر وهي في الملعب.

وتعود الأسرة إلى البيت في سيارتين لكن لا يختار الأبناء أن يرافقوا والدهم في سيارته. وهذا يناسبه لأنه سوف يستطيع أن يقوم ببعض المكالمات الهامة. إن الضغوط في حياة نيل تخرج شخصيته إلى السطح. إنها شخصية لا تعجب معظمنا. وحتى نيل لا يحب شخصيته ويتساءل دائما عن مدى قيمته الفعلية كزوج وكأب. نيل يعرف ما عرفته أنت الآن بعد أن قرأت عنه وهو أن حياته الداخلية بحاجة إلى إعادة تشكيل. إن طموحه الزائد عن الحد قد قاده إلى حالة من الاندفاع.

السلام يعكس الشخصية

"كريج" يعمل أيضا مديرا مثل نيل. وهو يعيش مع زوجته وولديه في بيت مريح ولكن ليس بجمال منزل "نيل". إن كريج يحصل على ترقيات في وظيفته مثل نيل مع أن معدل إنتاجه ليس مرتفعا. وسبب ترقية كريج هو أنه يستمتع فعلا في التعامل مع الناس كما أنه يسعد موظفيه الذين يعملون في الشركة. وأحيانا يترك كريج عمله مبكرا لكي يلحق بأنشطة أبنائه وهو يستمتع بقيادته للسيارة في رحلة عودته بينما هو يتأمل ويصلي من أجل الأمور الهامة في حياته ومن أجل علاقاته ومبادئه. وبعد انتهاء المباراة يستمتع أولاده بمرافقته في سيارته ويخبرونه عن أحداث يومهم. وكثيرا ما يشعر كريج بالضغوط لكنها نادرا ما تظهر عليه.

لاحظ العلاقة بين السلام الداخلي والعلاقات المسالمة في حياة كريج. كيف نعلم أن كريج قد اختبر السلام؟ من خلال مراقبة علاقاته. إن حياته الداخلية تظهر في علاقاته مع أسرته ومع الآخرين. فبينما يستخدم نيل الشد والغضب للتعامل مع الصراعات تعلم كريج أن يقلل من حدة الصراعات من خلال شخصيته اللطيفة المتواضعة.

ومثلما يعكس التمسك والطموح حياة نيل الداخلية فإن السلام هو انعكاس لشخصية كريج. إن أخلاق كريج تعكس الفضيلة التي تنضج من خلال تدريب والضباط الشخصية. ترى كيف يفعل هذا؟

دورة التدريب

هناك علي الأقل عنصران رئيسيان لتدريب أنفسنا حتى نعيش وأيدينا مفتوحة. **أولا**، اختبار السلام وسط الضغوط يحدث للذين اختبروا نعمة الله. فالذين ينظرون إلى الله على أنه إله محب وموجود دائما يتأقلمون أسرع في الأوضاع الضاغطة ويعرفون كيف يتصرفون أكثر من الذين يعتبرون أن الله إله غائب بعيد وديان. و البشر من كل المستويات الاقتصادية يجدون الراحة في معرفة الله خلال أوقات الضغوط والراحة أيضا. هناك مثل مسيحي يقول: إنني أريد كل شيء يعطيني إياه الله ولا أريد أي شيء لا يريد الله أن يهبني إياه. هذا هو سر معرفة السلام من خلال الثقة الكاملة في الله الكريم.

إن التكريس والالتزام في الأمور الروحية مثل الصلاة والصوم والخلوة والعبادة ودراسة كلمة الله لا يمكن أن تنزع الألم أو الضغوط لكنها تهبنا القوة حتى نستطيع أن نتصرف وسط صعاب الحياة؟ إنها طريق النعمة للأشخاص المندفعين الذين هم في احتياج. إنها تفتح أمامنا المجال

لكي نختبر سلام الله، السلام الذي لا نجده وسط ضجيج الحياة. في كتابه "ممارسة التدريبات الروحية" يصف ريتشارد فوستر تدريب ضبط النفس. فضبط النفس في الاتجاه الداخلي يحتوى على التأمل والصلاة الدراسة والصوم. أما ضبط النفس في الاتجاه الخارجي فتتضمن الخلوة والخدمة الخضوع والبساطة. أما التدريبات المشتركة فتتضمن الاعتراف والعبادة والإرشاد وإقامة الشعائر الدينية.

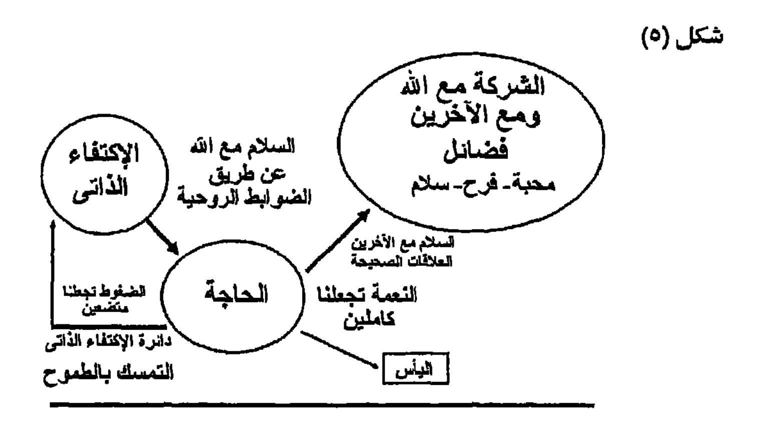
ربما نشعر بعدم الارتياح ونحن نتكلم عن نعمة الله وفي نفس الوقت ندرب أنفسنا على التدريبات الروحية. أليست النعمة معطاة مجانا؟ ألا يقودنا كل هذا الكلام المتعلق بالتدريب إلى عقيدة الخلاص بالأعمال؟ إطلاقا. إن الفرق بين الاثنين يتعلق بطريقة التجاوب. فإذا كنت أدرب نفسي روحيا لأنني أريد أن أحظى برضى الله فإنني سأفشل لأن رضى الله لا يشترى ولا يباع. لكن إذا كنت أدرب نفسي حتى أتجاوب بأمانة مع هبة الله المجانية لي عندئذ فسوف أتعلم السلام وسط الضغوط.

تمرين تطبيقي

تدرب الآن على ما ترغب أن تقوله لله في المرة التالية التي تشعر فيها بضغط. ربما تستطيع أن تشكر الله لحفظه إياك وسط صعوبات الحياة الجمة. تأمل في كم الضغوط الهائلة التي شعر بها يسوع عندما تخلى عنه أحباؤه وعندما أهين وصلب. أو ربما تريد أن تضرع إلى الله من أجل أن يرحمك ويعطف عليك. أو ربما تطلب من الله أن يستخدم هذه الضغوط ليشكل شخصيتك حتى عندما تأتي الضغوط الأكثر صعوبة تكون جاهزا.

ثانيا، إن العلاقات الصحية تساعدنا في اختبار السلام الداخلي. فالوحدة والضغوط يشكلان مزيجا متعبا. تخيل أن يومك كان صعبا جدا. فقد لاحظت عندما وصلت إلى مكتبك أن هناك بقعا على قميصك فأنبك رئيسك في العمل أمام زملائك وبعدها أضعت ملفا هاما وفي طريق عودتك إلى البيت لم تعمل الفرامل جيدا كما أن باب الجراج الخاص بمنزلك لم يفتح بسهولة، ماذا ترغب أن تفعل عندما تدخل البيت وتغلق الباب وراءك؟ معظمنا يرغب في أن يفضي بمشاكله لشخص قريب. إننا نكلم شريك حياتنا أو صديقنا عما حدث معنا لأن المساندة الاجتماعية تساعدنا وتعضدنا وقت الضغوط. ولسوء الحظ من الصعب تأسيس علاقات وطيدة خلال الأزمات. لكن العلاقات الصحية التي تؤسس قبل ذلك هي التي تساعد في أوقات الضغوط والأزمات .

شكل (٥)



قام طبيب النفس "جيمس بنبايكر James Pennebaker" وزملاؤه بإجراء بحث عجيب حول دور الاعتراف في الصحة. واكتشفوا أن الذين يشاركون آلامهم وفشلهم مع الآخرين يتمتعون بصحة أفضل من الذين يحتفظون بمشاكلهم لأنفسهم. هذه فائدة أخرى للعلاقات الصحية والشركة. يوصي الرسول بولس ويقول في غلاطية ٦ :٢ " احملوا بعضكم أثقال بعض وكذا تمموا ناموس المسيح". عندما نتبع هذه النصيحة ونشارك الآخرين أحمالنا فالاحتمال أكبر في أن نختبر السلام وسط الضغوط.

لكن كيف ندرب أنفسنا لكي نختبر الشركة المسالمة الصحية مع الآخرين؟ من خلال تعلمنا في وقت الشدة. إن أفضل العلاقات اختبرها الذين يشاركون الآخرين وقت الأزمات وليس وقت رخاء الحياة. هؤلاء هم الذين يستطيعون أن يمدوا يد المساعدة للآخرين وقت الضغوط دون أن تكون لهم مصلحة. إنهم يتعرفون على الاحتياج عند الآخرين ويمدون أيديهم لهم في الوقت المناسب. لقد تعرفوا إلى ضعفاتهم الشخصية لذلك فهم يتفهمون ضعفات الآخرين.

تدريب تطبيقي

في المرة التالية التي تشعر فيها بالغضب أو الحقد في علاقة ما حاول أن تقوم بهذا التمرين. فكر في الأوقات الماضية التي خيبت فيها أمل الآخرين بك. ربما فشلت في أن تفي بوعد أو قمت باستغلال أحدهم بطريقة ما. ربما تفوهت بكلمات غير لطيفة أو غير صحيحة على أحد. ربما اهتممت أكثر باحتياجك ولم تفكر بمدى تأثير تصرفك على الآخر. فكر لبضع دقائق في أخطائك أنت وليس في الأسباب التي قادتك لكي تخطىء. ثم فكر في احتياجك للغفران وليس احتياجك لأن تغفر. فكر في ضعفاتك وليس في قوتك.

كيف كان تجاوب الله معك تجاه أخطائك وضعفاتك؟ إذا كيف يجب أن تتجاوب أنت مع أخطاء الذين من حولك؟ السلام مع الآخرين، كما مثله لنا المسيح لا يأتي من خلال طلب نيل ما نستحقه. إننا أناس ساقطون ومسافرون في هذا العالم الساقط. وقدرتنا لأن نعيش في سلام مع بعضنا تعتمد على مقدرتنا على فهم واحتمال أحدنا للآخر.

إن الحياة في سلام تتطلب هذين العنصرين معا: اختبار نعمة الله من خلال التدريب الروحي والانضباط واحتمال الآخرين حتى تتكون شركة صحية معهم. والعنصران يحتاجان إلى التدريب وبخاصة التدريب وقت الضغوط.

في كثير من الأوقات نحن نحتاج إلى الضغوط لتحررنا من عجرفتنا . سنة ١٩٩١ كنت أجلس في قاعة في ولاية أتلانتا مع ألفي مستشار مسيحي وكنا نستمع إلى "كين ميديما Ken Medema" وهو يرنم. كنت أعرف الكلمات التي يرنمها من قبل لكنها في ذلك الوقت أثرت في بطريقة لم أعهدها من قبل:

حين أرى صليب من   قضى فحاز الانتصار

ربحي أرى خسارة   وكل مجد الكون عار .

يارب لا تسمح بأن   أفخر إلا بالصليب

مكرسا نفسي وما   أملك للفادي الحبيب

(اسحق واتس)

إنني أعرف الكثير عن الإنجازات لكن ما أعرفه عن الانسكاب والندم على كبريائي قليل جدا. ومنذ ذلك اليوم في أتلانتا ملأ الله حياتي بعنصر أساسي: الكثير من الضغوط. وقد ساعدت الضغوط في التخلص من سخف كبريائي ومع هذا فمازال هناك القليل منه. في نفس الوقت كان لاختبار النعمة في حياتي وتجديد علاقاتي بالذين أحبهم ومشاركة الآخرين أثقالهم، كان لكل هذا دور في توجيهي نحو الرجاء الحقيقي. ومع أنه علي أن أتعلم المزيد إلا أنني أعرف الآن أن عدم التسليم لله لا يخلق إلا قوقعة فارغة تكون أحيانا على شكل سعادة لكن هذا لا يحمينا من ضغوط الحياة. إن السلام الحقيقي، والسلام الذي يفوق الضغوط لا يمكن أن نكسبه بجهودنا الشخصية.

"جعلت سرورا في قلبي أعظم من سرورهم إذ كثرت حنطتهم وخمرهم. بسلامة أضطجع بل أيضا أنام لأنك أنت يا رب منفردا في طمأنينة تسكنني" (مزمور ٤ : ٧ و٨)

خلال تجهيزي لهذا الكتاب تكلمت مع شاب كان يعاني من مرض السرطان. ومع أن العملية الجراحية التي أجريت له أظهرت نتائج جيدة إلا أنه كان يتساءل حول ما يخبئه المستقبل. وفي وسط حيرته تعلم كيف يختبر السلام. قبل إصابته بالداء كان قد حفظ آيات من الكتاب المقدس عن السلام. والآن يعلن ويقول "لقد جلب لي الله الثمر حتىأحتمل هذا الضغط الخاص في حياتي."

وهناك رجل آخر اضطر أن يتوقف عن العمل بسبب مرض خطير في القلب وكان عمله ناجحا لسنين عديدة. لو أعطي له الاختيار لما كان اختار الألم. وهو غير متأكد إذا كان هذا المرض قد جعله شخصا أقوى لكنه أصبح يعرف أكثر عن السلام كتب يقول: "إن السلام الذي لا يمكن أن يأتي إلا من فوق كان حاضرا في الأوقات التي كان فيها الألم لا يحتمل لمدة أيام عديدة. هذا السلام لم يكن بالضرورة يخفف الألم لكنه أعطاني السكينة لتقبل الأمر." وقد أضافت زوجة هذا الرجل: " الشيء الأعظم من السعادة هو السلام . السلام في سكنى العلي". هؤلاء الأشخاص عرفوا السلام وسط الضغوط. كيف تعلموا؟ هل من خلال الضغوط؟ ربما ما استطاعوا أن يعرفوا السلام الذي وصفوه بدون الضغوط.لكن شخصياتهم قد تدربت في السنوات التي سبقت الضغوط وفي وسط الضغوط أيضا. وبنفس الطريقة فإن الآيات الكتابية التي حفظها صديقي الشاب خلال سني حياته السهلة قد ساعدته في أن يختبر السلام وسط أحلك أيام حياته التي واجه فيها مرض السرطان. تذكر ما كتبه دالاس ويلارد: "أن الأداء الناجح في وقت الأزمة يعتمد بشكل أساسي على أعماق النفس المعدة بحكمة وإتقان بالكامل ككيان مكتمل، عقلا وجسدا".

الفصل السادس

طول الأناة

"فتأنوا أيها الإخوة إلى مجيء الرب. هوذا الفلاح ينتظر ثمر الأرض الثمين متأنياً عليه حتى ينال المطر المبكر والمتأخر.

فتأنوا أنتم وثبتوا قلوبكم لأن مجيء الرب قد اقترب".

(يعقوب ٥ : ٧ –٨)

عندما كنت أبحث في مجموعة من أفضل الكتب المسيحية في العالم لفت انتباهي كتيّب معاصر عن طول الأناة مكون من ٤٧ صفحة، ويعتبر دروس لمجموعات صغيرة . أما في الكتب الأخرى فوجدت فصولاً قليلة تتكلم عن طول الأناة ترى، لماذا لا يُكتب الكثير عن هذا الموضوع؟ ربما لا يجد المؤلفون أنفسهم قادرون على خوض هذا الموضوع. فوسط ضغوط الحياة الكثيرة من الصعب تكوين طول الأناة والمحافظة عليها.

هذا الكتيب الذي وجدته يبتدىء بهذه الكلمات المتواضعة: " إنني لست خبيراً في طول الأناة كما أنها ليست من طبيعتي الأصلية. وإنني مدرك دائماً أنه يوجد عمل كثير ووقت قليل وغالباً ما يكون هناك شعور بأهمية الشيء يدفعني من الداخل". إنني أتفق في الرأي مع هذا المؤلف. فكلما ابتدأت أظن أنني إنسان صبور يضعني الله من خلال مشكلة تلم بي وغالباً ما تكون مشكلة في السباكة. كنت قد تعلمت من الماضي أن تسليك الحوض يكلف مالاً كثيراً لذلك كنت أسلكه بنفسي وأضيع الوقت (والمال أيضاً) في هذا. حتى أمر بسيط مثل تسليك الحوض لم يكن شيئاً بسيطاً بالنسبة لي. في آخر مرة حصل فيها انسداد أمضيت أمسية بأكملها وأنا أعمل وذهبت عدة مرات إلى المخزن لشراء أدوات سباكة وقطع غيار (وانتهى بي الأمر إلى شراء حوض بالكامل" وبينما كنت أترك المخزن في المرة الثالثة ناولني العامل طلباتي وقال: أتمنى

لك يوما سعيداً! فابتسمت لكني من الداخل كنت أصرخ من الغيظ. كيف يمكن أن يكون يومي سعيداً. إنني أقوم بالسباكة!

ربما يكون سبب عدم وجود كتب عديدة عن طول الأناة هو أننا نحن المؤلفين نهتم أكثر بالواجبات والأعمال. واحتمال أيضاً أن مجتمعنا لا يريد أن يسمع عن طول الأناة، وسوق هذه الكتب غير مربح. فنحن نريد أن تسير كل أمورنا بسرعة. نحب الطعام الذي يجهز بسرعة كما نحب طرق التعامل البنكية السريعة والمواصلات الأسرع وطريقة الاتصالات الأسرع أيضاً. هل تذكر كم كنا نذهل من سرعة الميكرويف في تجهيز الطعام في بادىء الأمر؟ اليوم ثلاث دقائق تبدو فترة طويلة من أجل سلق الخضار أو تجهيز أي صنف آخر. هل تذكر إندهاشنا من سرعة الطيران منذ سنين ؟ اليوم نتذمر من طول الساعات في التنقل من بلد إلى آخر أو من السفر حول العالم. ونحن ندعو البريد العادي في أمريكا أنه البريد السلحفاة وذلك لأن البريد السريع أصبح أسرع وسيلة إرسال. ولنكن صريحين مع بعضنا كم فرد منا يقرأ ورقة تعليمات أي سلعة يشتريها قبل أن يستخدمها؟ هذا يأخذ الوقت ويحتاج إلى الصبر! أحياناً يبدو أننا ما نريده هو مجتمع يتصف بالسرعة دون الاحتياج إلى الانتظار. نعم إن طول الأناة ليس من مميزاتنا.

بالطبع لا!

إن العلاقة بين الضغوط وطول الأناة ليست بسيطة. هل تجعلنا الأمور التالية أكثر صبراً: كومة الفواتير على مكتبنا، المكالمات الهاتفية العديدة التي يجب أن نرد عليها، نتائج التحاليل غير المرضية وغير المتوقعة في آخر فحص طبي لنا. بالطبع لا !

إذا كان المرء لاعباً في فريق الكرة في مدرسته فهذا لا يصنعه لاعب كرة مميز، لكنه يفتح أمامه المجال للتدريب، والتدريب هو الذي يقوده ليصبح من اللاعبين في المنتخب الدولي. وبالمثل فإن الضغوط لا تجعلنا صبورين بالضرورة لكنها تقدم لنا الفرص حتى نتعلم ونتدرب على الصبر وحتى نكوّن صفات مميزة تخولنا أن ننظر إلى أبعد من الظروف المحيطة، أن ننظر إلى الأمام برجاء.

تعلم طول الأناة

هناك على الأقل طريقان يقودان إلى طول الأناة. الأول من خلال الألم، فنحن أحياناً نتعلم طول الأناة من خلال الألم الذي ينتج عن عدم صبرنا.

بينما كنت أحضر مؤتمراً عملياً في "سان دييجو"، اخترت في إحدى أوقات الاستراحة أن أخرج وأستمتع بالجو الجميل وكان هذا في شهر فبراير. وبينما كنت جالساً على أحد المقاعد التي تطل على مرفأ جميل، ابتدأ يلفت نظري طفل في الثالثة أو الرابعة وهو يلعب في ملعب قريب. كان يلعب على "أرجوحة". كان قد صعد السلم الحديدي العالي وجلس فوق للحظات شاعراً أنه يملك الدنيا ثم ابتدأ يتزحلق إلى أسفل. وبينما هو ينزل لاحظ أنه لن يستطيع التوقف قبل أن يغرق في بركة الطين التي أمام "الأرجوحة" فتغيرت قسمات وجهه الضاحكة وعندما وصل وتوسخت ملابسه قال لأمه بانزعاج لقد اتسخت وابتلت ملابسي. إنني أظن أن الطفل تعلم أن ينظر إذا كان هناك بركة من الطين في المرة التالية التي يلعب فيها على "زحليقة" لابد أنه تعلم أسرع مني فيما يتعلق بإصلاحي للأحواض المسدودة. كم مرة ندع سرعة الوقت الحاضر تقودنا إلى مشكلات كان يمكن تحاشيها إذا كنا قد فكرنا للحظة في نتائج تصرفاتنا؟ كم مرة تمنينا لو أننا أبطأنا وكنا صبورين عندما كانت الفرصة تسمح بذلك؟ إن نتائج حياتنا المليئة بالضغوط تعلمنا في أوقات كثيرة أن نتريث ونكون صبورين في المرة التالية.

ورغم أننا جميعنا ممتنين لهذا النوع من التعلم حتى نصبح أكثر صبراً لكن يوجد طريق أفضل لتعلم طول الأناة. إنها طول أناة ثابتة أمينة تنبع من الحياة الداخلية وذلك من خلال التأمل الحكيم والمقصود. لقد وصف الملك داود هذا الصبر عندما قال: " انتظر الرب واصبر له: مزمور ٣٧: ٧ . أما "ستيفن وينوارد" فإنه يدعو طول الأناة القدرة على "بعد النظر" الذي لا يتأثر بسرعة بالغضب أو سرعة الحياة . هذا النوع من الصبر يعيننا حتى نقاوم تأثيرات الضغوط اليومية ونتحاشى النتائج المؤلمة لردود أفعالنا السريعة. وهذا الصبر لا يحمينا من الضغوط لكنه يطلب منا أن نمشي بخضوع وسط الظروف الضاغطة.

أعرف أنا وزوجتي ليزا زوجين اختارا أن يتبنيا خمس أطفال وكلهم عوملوا بقسوة شديدة في بداية حياتهم. كان الضغط على حياة هذين الزوجين شديداً لكنهم عاشوا بصبر خلال سنوات تربية هؤلاء الأطفال مذكرين أنفسهم أن الله لم يدعهم لكي يكونوا ناجحين بل أمناء. والأمانة لا يمكن أن تتواجد لوحدها لكن تحتاج أن يواكبها الضغوط. إن صبر هذين الزوجين جعلهما لا يرفضان أي طفل يحتاج إلى مساعدتهما وهذا قادهما إلى قلب الضغوط حيث عاشا مبادئهما المسيحية بطريقة لا يمكن أن يمارسها معظمنا. هذا الصبر "الطويل" هو انعكاس للشخصية وقدرة على تحمل المشاق ومقاومة الغضب والسلبية ورؤية الرجاء الموجود خلف الظروف الحالية.

إذا لم تنجح في بادئ الأمر...

"حاول وحاول ثانية!" إن صاحب هذه المقولة كان غالباً مختبر طول الأناة. إننا جميعنا نعجب بالشخصية الصبورة لكن هناك ميول بشرية منافسة تعمل ضد الصبر. لنذكر بعضاً منها.

إذا لم تنجح في بادئ الأمر تستطيع أن ...

تتراجع : أحد الميول البشرية هو التراجع أو الانسحاب وسط المشكلة. وقد وصف طبيب النفس "مارتن ساليجمان" هذا الميل أنه "تعلم الضعف". هناك المئات من الدراسات مع الحيوانات والبشر تؤكد أنه عندما لا نستطيع أن نسيطر بمقدرتنا على وضع سيء فإننا ننسحب من المشكلة ونتراجع ونبتدئ نعاني من مشكلات تتعلق بالدوافع والتفكير.

لنأخذ على سبيل المثال مشكلة إنسان يريد إنقاص وزنه. "فنورما" تريد أن تفقد خمسة وعشرين كيلوجراماً، لذلك تقوم بشراء كتاب نظام غذائي وتبتدئ على الفور بتطبيقه. في الأسبوع الأول ينزل وزنها نصف كيلوجرام يومياً فتتشجع، لكن تبتدئ سرعة الاحتراق في جسمها تتغير لتتأقلم مع نظام غذائها الجديد وبعد عدة اسابيع تكون قد خسرت خمس كيلوجرامات فقط، وتقرر أن هذا يكفي وأول ما تفعله مثلما نفعل جميعنا هو أن تذهب إلى أقرب مطعم بيتزا وتأكل أربع قطع من البيتزا وتختم وجبتها بالجيلاتي اللذيذ. لقد توقفت نورما بصورة رسمية عن نظامها الغذائي لإنقاص وزنها. لكن جسمها لا يعرف هذا لذلك فعندما تعود إلى عاداتها القديمة في تناول الطعام تستعيد الكيلوجرامات التي فقدتها. وبعد أسبوع واحد فقط تشعر بالعجز واليأس. ومع الوقت سوف يبدو عليها تأثير عجزها ويأسها. فسوف تتوقف عن اتباع أي نظام غذائي لإنقاص الوزن وربما تبتدئ تنتقد نفسها والآخرين أيضاً، ومن المحتمل جداً أن تشعر بالإحباط واليأس.

إن العجز والإحباط يقللان جداً من قدرتنا على التفكير بطريقة سليمة. أحد التلامذة الأذكياء كان يشعر بالعجز في حصة الإحصائيات التي كنت أدرسها. وبينما كان قد جاء ذات صباح من بيته ليمتحن في هذه المادة وضع في جيبه "الريموت كونترول" بدل الآلة الحاسبة. وهذا بالطبع لم يساعده في الامتحان. هل حدث الخطأ بالصدفة؟ أشك في هذا . إنني أظن أن مشاعر العجز عنده منعته من أن يفكر ويركز.

إذا لم تنجح منذ البداية فتراجع وانسحب . لا أحد منا يحب أن يكون في هذا الوضع لكن الانسحاب هو رد فعل بشري طبيعي للفشل الدائم أو الطويل الأمد. ماذا تستطيع نورما أن تفعل؟

قبل أن أجيب على هذا دعني أذكر ميولا طبيعية أخرى كرد فعل للفشل. إذا لم تنجح في بادىء الأمر ...

أغضب جداً : ربما أنت تعرف رد الفعل هذا وبخاصة إذا كنت تنزعج من شيء ما مثل انزعاجي من تسليك الحوض. فعندما لا أستطيع أن أفك ماسورة ما أو عندما ترشح الماسورة الجديدة ماء فإنني أحيانا اغضب. ورد الفعل هذا غير مجد، فغضبي لم يحسن ولا مرة من وضع الانسداد كما أن ضرب الماسورة بالمفك الحديدي لا ينفع أبدا. إنه رد فعل سخيف. لكن هذا يظهر سخافة الطبيعة البشرية الساقطة. ربما نغضب عندما نخسر في لعبة ما أو نتضايق من الزحمة عندما نذهب لشراء الخضار. إن ضغوط الحياة تدفعنا إلى الحافة، إلى الغضب.

وهذا يحدث أيضا خلال لعبة كرة السلة. فقد يجتمع مجموعة من الرجال ليستمتعوا بهذه الرياضة. وكل رجل يتمنى أن يكون في الفريق الذي يلبس قميص الرياضة وليس الفريق المقابل الذي يجب أن يعري صدره وذلك حتى يخفي الترهل الذي يزداد عبر السنين. وبينما هم يمارسون اللعبة يكتشف كل رجل أنه لم يعد ماهراً في اللعب كما كان من قبل. فالملعب يبدو أطول من قبل والقفزات تبدو متعبة، وحتى وضع الدفاع يبدو تحدياً كبيراً. أما الشيء الوحيد الذي لم يتغير فهو روح المنافسة!. وغالباً ما يتحول وقت المرح واللعب هذا إلى وقت من الغضب والغيظ. والغضب لا يساعدنا في تحسين أدائنا أبداً!

ومع أنه يمكن أن يكون الغضب رد فعل بشري طبيعي إلا أنه مخرب. إن المجموعة (أ) التي تكلمنا عنها في الفصل السابق يصف الغضب فيها طبيب النفس "دايفيد ماير" بأنه محور تصرفات هذه المجموعة. إن بعض الميول البشرية كالغضب وسط الفشل تذكرنا بحالة سقوطنا وباحتياجنا إلى طول الأناة. هناك ميل طبيعي آخر أود أن أذكره.

إذا لم تنجح في بادىء الأمر ....

كن ضحية : "كيف يمكن أن أنجح وأنا ضحية لظروف ماضية؟ "لقد أعطيت هذا النوع من التفكير اسم"الخطة". فالعديد من المرضى يأتون إلى عيادتي وفي ذهنهم خطة محكمة، وهي كالتالي: لقد أذاني الآخرون بشدة حتى أنه من الممكن ألا أشفى. لقد أمضيت كل حياتي أحاول أن أرضي الآخرين والآن عرفت أنه يجب أن أعتني بنفسي وباحتياجاتي وأصبح صحيحاً.

من جهة هذه الخطة صائبة. كلنا تعرضنا للأذى في حياتنا والبعض تعرضوا لأذى شديد لا يمكننا أن نتخيله. إن مشكلة الاغتصاب في الطفولة مثلاً ترافق صاحبها لسنوات عديدة وتحتاج

غالبا إلى مجهود جبار حتى يصل إلى الحل والسلام. كما أن روح العنصرية وأنصار ممارسة الجنس بحرية ما زالت تؤثر في البشر رغم رد فعل الأغلبية "أنا لا أتأثر بهذا" لكن الكثيرين أصبحوا ضحايا.

لكن هذه الخطة يتبعها غالبا الوجه السلبي. فمثلا الذين يعتبرون أنفسهم ضحايا غالبا ما ينسون أو يتناسون أنهم هم أيضا سببوا الأذى للآخرين. ففي هذا العالم الساقط كلنا تعرضنا للإهانة وكلنا أيضا آخرين. فأين سنكون لو لم يكن إلهنا يكثر الرحمة والغفران؟ عندما ندرك كم غفر لنا، عندها فقط نمارس حياتنا ونستطيع أن نغفر للآخرين رغم كل ما تعرضنا له ونتقدم ونعيش.

إن دور الضحية هذا يجلب أيضا الموقف السلبي: "لا يمكنك أن تتوقع شيئا مني، إنني مجروح" لا يوجد هنا أي صبر، بل الشعور بالعجز. تأمل في إجابة سائق تاكسي عن سؤال ماذا تعني لك الحياة. "إننا موجودون لكي نموت. إننا نحيا ثم نموت. إنني أعيش وأنا أقود التاكسي وأقوم أحيانا باصطياد السمك. إنني أصحب فتاتي إلى العشاء وأدفع الضرائب وأقرأ قليلا، وبعدها أستعد لكي أموت. يجب أن تكون قويا فالحياة كذبة كبيرة ولا أحد يكترث بك. وإذا كنت فقيرا أو غنيا فأنت الآن هنا وبعدها سوف تموت وبعد أن تموت يأتي آخرون غيرك. لا يمكن إجراء أي تغيير والكل يائس ولم يعودوا يؤمنون بشيء. ليس للبشر كبرياء ولا خوف. إن الذي يخيفهم فقط هو المال. نحن سوف نقضي على أنفسنا لكننا عاجزون عن فعل أي شيء حيال هذا. إن الحل الوحيد لهذا العالم المريض هو الحرب النووية التي تمسح وتدمر كل شيء وعندها تكون هناك بداية جديدة. لقد أصبحنا مثل الحيوان المحبوس في زاوية أحد الأركان يقاتل لأجل البقاء، فالحياة قد فقدت معناها".

إن الضغوط قد أرهقت هذا الرجل. إنك تستطيع أن تشعر بألمه وأنت تقرأ هذه السطور. لقد سمح لآلامه أن تقوده إلى عالم العجز واليأس والسخرية. لكن يجب أن يكون للحياة معنى أفضل من الذي يراه من خلال منظور ألمه.

إعادة تعريف النجاح

وسط كل هذه الميول الطبيعية البشرية التي تعمل ضدنا، كيف نستطيع أن نحاول ونحاول وسط الفشل؟ كيف نقدر أن نتعلم طول الأناة بينما تدفعنا عقولنا وأجسادنا تجاه الانسحاب والغضب والسخرية؟

تمرين تطبيقي

إن الطريقة التي نفكر بها في المشكلة تقرر الحل الذي نجده. فكر في رد موجز للسؤال الذي ذكر في المقطع السابق: كيف أستطيع أن أتعلم الصبر وأنا بطبيعتي ميال للتراجع والغضب، ولأصبح ضحية؟

والآن حاول أن تجيب على نفس السؤال، لكنه معروض بطريقة مختلفة: ما الطريقة الأخرى التي أستطيع من خلالها أن أتعلم الصبر دون أن أواجه وأقاوم ميولي البشرية الطبيعية؟ إنه في الأساس نفس السؤال لكنه مكتوب بطريقة مختلفة.

تذكر أن أحد صفات الأشخاص الذين يقاومون الضغوط هو أنهم يرون التحدي وسط الضغوط بينما يرى الآخرون اليأس. حتى تتعلم الصبر يمكن أن تنظر إليه على أنه تحدي.

وكما أن إعادة صياغة السؤال يمكن أن يغير فهمنا له هكذا بالنسبة لموضوع الصبر فإن إعادة تفكيرنا في النجاح يمكن أن يساعدنا حتى نتعلم الصبر.

أهداف أكثر واقعية

هل تذكر نورما التي تريد أن تنقص ٢٥ كيلوجراما من وزنها لكنها تشعر بالغيظ واليأس لأن جسدها لا يتجاوب معها؟ ربما يكون جزء من المشكلة هو كيفية وصفها للنجاح؟ فبالنسبة لها، ربما يكون النجاح هو أن تبدو مثل عارضات الأزياء اللواتي تظهرن على غلاف مجلات الأزياء. ما مدى أهمية هذا الهدف؟ وما مدى واقعيته؟ عندما تعلم نورما أن ٢٠ بالمائة زيادة عن الوزن الطبيعي لا يشكل خطرا صحيا فإنها تعدل من هدفها حتى تخسر عشر كيلوجرامات فقط. وهكذا يصبح هدفها أكثر واقعية من الهدف الأول. لا شك أنها سوف تواجه نفس المشكلات لكن بطريقة أخف فلا تفقد صبرها بسرعة.

إن التعديل في الأهداف لتصبح أكثر واقعية طريقة مفيدة لكن أحيانا طريقة توجيه الأهداف في مسار مختلف تماما يكون أكثر فائدة. نورما تريد أن تأخذ خطوة كبيرة وتخسر ٢٥ كيلوجراما من وزنها لكننا نوجهها لتأخذ خطوة أصغر بنفس الاتجاه. من جهة أخرى ربما نفيدها أكثر لو أننا حاولنا أن ندعها تركز على شخصها من الداخل أكثر من الخارج. ربما تستطيع أن تحاول تقبل نفسها أكثر ويكون عندها سلام مع النفس وطول أناة بدل أن تشعر طوال الوقت أنه يجب عليها أن تواكب عصر التركيز على الجمال الخارجي الذي أساسه مجتمع مهووس بالجنس.

إننا غالبا ما نشعر بضغوط متراكمة عندما نقبل القيم أو الأهداف التي توضع أمامنا. لكي ينجح رجل الأعمال من المجموعة (أ)، عليه أن يزيد من نسبة مبيعاته في هذا الشهر ويربح مالا أكثر في هذه السنة ويستثمر مالا أكثر من أجل التقاعد. ترى لماذا نعرف النجاح بهذه الطريقة المحدودة، ونقفل الباب أمام إمكانية نجاح أغنى وأعمق؟

إن الزوجين الذين تبنيا الأطفال الذين يحملون معهم مشكلات جمة كان عليهم أن يتعلموا كيف يعيدون تعريف النجاح. لقد تعلموا أن يبحثوا عن النجاح في الانتصارات الصغيرة ويتخلوا عن الأهداف غير الواقعية التغلب تماما على الضرر الذي لحق بأطفالهم في سنوات طفولتهم المبكرة. لقد تعلموا أكثر عن الصبر وأقل عن الوالدين الناجحين كما كانوا قد خططوا.

البحث عن قيمة في البرية

إننا نتصارع مع رد فعلنا البشري الطبيعي تجاه الضغوط ونحن نريد أن ننسحب أو نغضب أو نتذمر، وذلك بسبب مفهومنا غير الواضح للنجاح. لقد حث النبي إشعياء أمة إسرائيل لكي يفكروا في تعريفهم للنجاح:

"هكذا يقول الرب فاديك قدوس إسرائيل. أنا الرب إلهك معلمك لتنتفع. وأمشيك في طريق تسلك فيه. ليتك أصغيت لوصاياي فكان كنهر سلامك وبرك كلجج البحر" إشعياء ٤٨ : ١٧ و١٨.

كان الرب قدُ قاد الشعب من العبودية في مصر منذ سنين عديدة. وسفر اللاويين مازال حتى الآن أساس عبادة اليهود الله خلصهم من العبودية وجعلهم أمة عظيمة. لكن خلاصهم قد تأثر السقوط البشري. فبينما كانوا في البرية ابتدأوا يغضبون من الله ويتذمرون بمرارة وأعربوا عن رغبتهم في العودة إلى مصر. كان الله يعلمهم الأمانة والصبر والطاعة لكنهم أرادوا نوعا آخر من النجاح. وبعد هذا اختبروا النجاح. فقد أصبحوا أمة قوية وابتدأوا يضطهدون الشعوب الأخرى. وردا على هذا قال الأنبياء: "كيف تعبدون الله الذي نجاكم من العبودية في مصر وبعدها تضطهدون شعوبا أخرى؟" وأعلن النبي ميخا: "قد أخبرك أيها الإنسان ما هو صالح وماذا يطلبه منك الرب إلا أن تصنع الحق وتحب الرحمة وتسلك متواضعا مع إلهك". ميخا ٦ :٨

قبل أن ندين شعب إسرائيل يجب علينا أن نفكر في هذا بصورة شخصية. ماذا نفعل عندما نكون في البرية؟ هل ننظر إلى الماضي ونشكر الله على بركاته لنا في حياتنا؟ أو نستسلم لميولنا البشرية ونتذمر ونغضب ونفكر في الانسحاب؟ إننا نغضب ونغتاظ من البرية لأنها تبعدنا عن أهدافنا

وعن النجاح، عن السعادة والصحبة. لكن ربما تكون الأهداف التي وضعناها لأنفسنا غير الأهداف التي يريدها الله لنا. ربما تكون البرية هي النجاح. ربما يكون الصبر نجاحا أكثر من الغني والأمانة أكثر من المركز، والطاعة أكثر من الصيت الحسن.

إن الضغوط والتجارب تقلل من إنجازاتنا وتقودنا إلى برية الحياة حيث نتعلم ما يهم فعلا. هذا الموضوع كان محور معظم اللقاءات التي قمت بها من أجل التجهيز لهذا الكتاب. فمرات ومرات عديدة كنت أسمع مثل هذه الكلمات: "إنني لن أختار أبدا أن أكون في هذا الوضع مرة ثانية. لكنني تعلمت من خلاله الصبر بطريقة خاصة". أين نستطيع أن نتعلم الصبر إلا في البرية؟

وضع الألم في المنظور الصحيح:

يجب علينا أن نحذر من وضع الألم في صورة جميلة، فالضغوط والألم الذي ينتج عنها ليست في الأصل جيدة. لكن العكس ليس أفضل أيضا. فعندما نعتبر الضغوط والآلام سيئة فإننا نضعف من عملية النمو. وكما يعلق الطبيب "بول براند"في كتابه "الألم" الهبة التي لا يريدها أحد "إننا نسكت صوت الألم عندما يجب أن ننصت جيدا لكي نسمعه"

إن الأبطال الأولمبيين عليهم أن يتعلموا ويتدربوا تحت ظروف قاسية في الحر والبرد وحتى عندما يكونون في حالة نفسية سيئة. هذا الإصرار هو الذي يوصلهم إلى البطولة أنهم يأخذون الميداليات لأنهم تحدوا الظروف المعاكسة. إذا السر هو الصبر والألم. من الممكن أن نتعلم القليل عن الصبر من خلال القراءة والتأمل والمحادثة في الموضوع. لكننا ندرب أنفسنا لكي تكون صبورين في أوقات الشدة والضغوط والألم. ليس هناك طريق آخر.

في عصر أحد أيام الصيف عندما كانت ابنتي في السادسة ذهبنا كأسرة إلى حديقة مجاورة. ولسبب ما رأينا أنفسنا نحن الخمسة نقوم بمسابقة ونحن ممددين على الحشيش الأخضر. وكانت المسابقة بسيطة أن نرفع أرجلنا إلى فوق خمسة عشر سنتيمترا دون أن نحني ركبنا. والذي يبقى على هذا الوضع لأطول فترة هو الذي يكسب. وابتدأت ابنتنا "ميجان" تصرخ "ساعدوني" وهي في وضع السباق فعرف كل من كان بجانبنا عن هذا السباق. لكن الشيء المدهش أن ميجان وهي أصغرنا ربحت السباق في المرتين! وذهلت من قوتها وسألتها: "ميجان،كيف استطعت أن

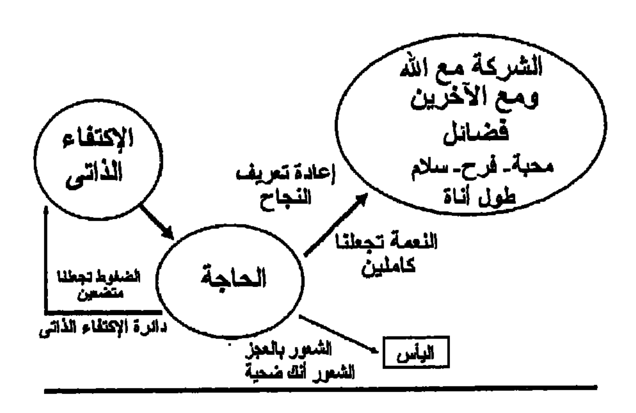
تبقي قدميك في الهواء هذه المدة الطويلة؟" فأجابتني: "عندما فهمت أنه يجب علي أن أتألم حتى أصمد \ أصبح الأمر سهلا".

في أسرتنا العديد من المواهب لكن ميجان أكثرنا صبرا. وفي ذلك اليوم المشمس في الحديقة أخبرتنا عن السبب. إن الصبر ليس صعبا عندما نفهم أنه لا بأس إذا تألمنا.

إن الأشخاص الذين قابلتهم من أجل تجهيز الكتاب واجهوا ظروفا قاسية جدا. إنهم ليسوا مسرورين من الظروف لكن العديد منهم اكتشفوا أنهم يستطيعون أن يحتملوا التجارب أكثر مما توقعوا. لقد تعلموا الصبر من خلال الطريق الصعب الذي هو أيضا الطريق الوحيد. لقد فهموا أنه لا بأس إذا تألموا. وأحد الأشخاص عبر بهذا: "إن عناية الرب وحفظه ومحبته غير المشروطة أصبحت كلها صخرة وركيزة إيماني. إنه لا يعدنا بعدم وجود الألم لكنه يعدنا بقوته وحضوره. لقد تعلمت أن أحس بمشاعري وأن أسعى لكي أفهم مخاوفي".

لو أعطي الاختيار له ثانية هل يمر بنفس الظروف ؟ بالطبع لا. لكن كم مرة يعطى لنا الخيار؟ إن معظم ضغوط الحياة لا يمكن أن تقللها أساليب معالجة الضغوط. فالضغوط تأتي دون دعوة وفي أغلب الأوقات عندما لا نتوقعها. فعندما نشعر أننا وقفنا على أرجلنا نكتشف أننا احتملنا أكثر مما كنا نتخيل أنه باستطاعتنا وتعلمنا عن الفضيلة ونعمة الله.

شكل (٦)



ما وراء النفس

"إن اهتمام الله وحمايته ومحبته غير المشروطة أصبحت صخرة وركيزة إيماني". هذه الكلمات تلعب دورا رئيسيا في تطوير طول الأناة. في أغلب أيام حياتنا نركز انتباهنا على أنفسنا لكن عندما تأتي الضغوط يجب أن نبدأ ننظر إلى مكان آخر ونصل إلى أبعد من قدراتنا وقوتنا ونتكل على شخص أقوى. يكتب الرسول بولس ويقول:

" .. كونوا جميعا خاضعين بعضكم لبعض وتسربلوا بالتواضع لأن الله يقاوم المستكبرين وأما المتواضعون فيعطيهم نعمة. فتواضعوا تحت يد الله القوية لكي يرفعكم في حينه" (١ بطرس ٥ : ٥ -٧).

إن الصبر لا يتم إذا ركزنا على أنفسنا وعلى خبراتنا أكثر. لكننا نتعلمه عندما نحول أعيننا عن أنفسنا ونتفرس في إلهنا المحب.

الفصل السابع

اللطف

"كونوا لطفاء بعضكم نحو بعض، شفوقين"

(أفسس ٤ :٣٢)

خلال السنوات التي درست فيها أسأت إلى مملكة النبات من خلال إهمالي. كنت أضع نبات الزينة في مكتبي حتى تعطي حياة للغرفة وتنقي الجو، لكنني كنت أنسى أن أهتم بها. وبدون الماء والشمس والتربة الجيدة فإن النبات لا يعيش. إنني خبير في هذا !

لكن في آخر الردهة التي يوجد فيها مكتبي كان هناك نبات يتمتع بالصحة. كانت تربتها جيدة كما أنها كانت تروى وتعرض لأشعة الشمس. هذا النبات أصبح بالنسبة لي نموذجا لحياة الإنسان الداخلية التي تتغذى على نعمة الله. فعندما نهمل وضعنا الروحي نجف ونيبس مثل نباتاتي المهملة. لكن وسط نور الله المغذي ومحبة الآخرين فإننا ننمو ونزهر ونبقى نضرين يانعين حتى وسط الضغوط. إن أحد الثمار الظاهرة في الحياة الداخلية الصحية هو اللطف.

واللطف لا يأتي من الضغوط مثلما لا يأتي الرجاء من الألم. . لكن لحظات الشفقة تبزغ وسط الضغوط مثلما تشرق شعاعات الرجاء وسط الألم. إن لحظات اللطف هذه مصدرها غمر نور الله في الحياة وأساسها شركة الإيمان (كولوسي ٢ :٧).

كتب القس "جون دريشر " هذا: "إن اللطف هو تلك النعمة الروحية التي تفيض من القوة الروحية". نعم لا يمكن أن يأتي اللطف من حياة جافة يابسة مليئة بالمطامع والإنجازات، كما لا يمكن أن نرتديه كثوب جميل نتزين به، إنه يفيض بصورة طبيعية من حياة تتغذى دائما من نعمة الله. في الحقيقة كان اللطف يعتبر لسنين عديدة صفة يتفرد بها المسيحيون "إنها امرأة مسيحية لطيفة" أو "إنه رجل مسيحي لطيف" وحتى الكلمتان "المسيح" "واللطف" باللغة اليونانية كانتا متشابهتين لدرجة أنه كان يصعب التمييز بينهما. فكلمة لطف باليونانية هي كريستوس وكلمة

المسيح هي كريستوس بالتركيز في اللفظ على الياء. ربما نحتاج نحن كمسيحيين أن نصلي أقل من أجل النجاح وأكثر من أجل الفضائل الرقيقة التي تميز بها القديسون في القديم. كلا، إن اللطف لا يأتي من الضغوط لكنه يمكن أن يتواجد حتى وسط الضغوط.

بالطبع لا!

سيكون سخيفا لو اعتقدت أن الضغوط تجعلنا أناسا أكثر لطفا بصورة مباشرة. لأنه بالنسبة لمعظمنا تفعل الضغوط عكس هذا تماما. دعنا نختبر ذلك عمليا.

بينما يوقف "بيل" سيارته أمام المنزل بعد يوم مضن في العمل يتذكر أن اليوم عليه الدور في تجهيز الطعام. وهو يكره هذا (كما أن أفراد الأسرة لا يعجبهم الطعام الذي يجهزه) . ويحاول أن يفتح باب جراج السيارة لكنه يكتشف أنه يوجد عطل ما. وبينما هو يتمتم ينزل من السيارة ويمشي حتى يدخل من الباب الخلفي للمنزل، وعندما يدخل يلاحظ أن ألعاب الأطفال منتشرة في كل أرجاء الغرفة. أما "ريتش" فقد عاد إلى البيت باكرا بعد يوم من العمل الخفيف الممتع وعندما دخل البيت شم رائحة طعامه المفضل ونظر فوجد ألعاب أطفاله تملأ أرجاء الغرفة.

ترى أي رجل سيتصرف بلطف أكثر؟ إنني أعتقد أن يكون "ريتش". فعندما لا ننام ساعات كافية وعندما نمرض جسديا أو نكون مرهقين من العمل فإن معظمنا يشعر بالضغط والانزعاج. الاحتمال كبير أن "بيل" سيتصرف بطريقة غير مسرة لكن الاحتمال ضعيف بالنسبة لريتش.

هل تؤدي الضغوط إلى اللطف بصورة مباشرة؟ بالطبع لا! لكن مع هذا فإن الضغوط تجهزنا للتعرف على لحظات اللطف ولتكوين صفات شخصية تساعدنا في لحظاتنا الخاصة من اللطف.

تذكر أن النحلة التي تصنع العسل تقتات على طعام مر ، ونحن بالمثل لن نستطيع أن نتصرف بلطف وصبر أو نجمع عسل أفضل الفضائل إلا بينما نأكل الخبز المر ونحتمل المشقات. وكما أن أفضل أنواع العسل تصنع من الزعتر وهو من الأعشاب الصغيرة المرة هكذا الفضيلة التي نتدرب عليها وسط مرارة الحياة والأسى تعد أفضل من كل الفضائل.

التعرف على لحظات اللطف

مع أن اللطف يعكس الثبات الداخلي إلا أنه يظهر في أوقات معينة فقط. أنه يظهر في لحظات من العطف والتصرفات الكريمة. فعندما ينصت شخص إلى الآخر باهتمام ويهتم بالفعل بما يقلقه يظهر اللطف من خلال التواصل. وعندما يقدم إنسان العون إلى آخر محتاج يظهر

اللطف الذي يعكس فضيلة الشخصية. هناك العديد من أنواع اللطف من حولنا. إننا نجدها في كلمات رقيقة، في مدح، في ابتسامة في كرم ضيافة في معانقة، في مكالمة هاتفية وفي اعتذار. وعندما تصدر هذه اللحظات بصورة متكررة من قبل شخص ما فإننا نعتبره لطيفا.

بينما كنت أتحدث إلى زوجة أستاذ زميل لي أثناء لقاء اجتماعي، ذكرت أمامها سعادتي بأنني أعمل معه. وكنت أتساءل كيف سيكون رد فعلها. هل ستقول لي أنه ليس رجلا عظيما لكنه يتظاهر ؟ هل ستقول لي أنه ذكي جدا؟ هل ستقول لي أنه يبذل جهدا كبيرا في عمله؟ لا . لقد كان رد فعلها هكذا: "إنه رجل لطيف جدا. أنا لا أعلم إذا كان قد أخبرك عن ماضي حياتنا، لكن عندما تزوجنا منذ أربعة عشر عاما كنا كلانا قد اختبرنا الكثير من الألم في حياتنا. لكنه ساعدني كثيرا لأنه في غاية اللطف".

لاحظ عنصرين أساسيين في هذا الرد. أولا، هذا الزواج يبدو زاخرا بلحظات اللطف. ثانيا، هذا اللطف ظهر أكثر بسبب آلام الماضي. إننا نلاحظ وأحيانا نندهش من تصرفات اللطف لأنها تعتبر غريبة في حالة الضغوط الملازمة لنا في هذا العالم الساقط. .

أتذكر يوما توقفت فيه سيارتي على الطريق العمومي بسبب ارتفاع حرارة السيارة (الرادياتير). وكنت في منتصف رحلة ألف ميل إلى الكلية التي أدرس فيها. وعندما اجتاحتني مشاعر اليأس، توقف رجل في شاحنة ليساعدني. كان بحوزته إناء كبيرا من المياه التي استخدمها لكي يبرد سيارتي ويملأ خزان الماء عندي. واستطعت أن أسير بالسيارة إلى أقرب محطة من أجل إصلاحها. كان تصرفه تصرفا رائعا ووسط لحظات يأسي ظهر عطفه واضحا.

هناك سيدة أجريت معها مقابلة وصفت ألم خسارة أحد المقربين لها. وقالت إن الأصدقاء وأفراد الأسرة غمروها بالمساندة واللطف. إن اللطف يظهر بصورة مميزة في أوقات الضغوط والألم. والضغوط تجهزنا لكي نلاحظ ونقدر لحظات اللطف.

عوائق لإدراك اللطف أو للشعور باللطف

ربما تفكر الآن مثلي في حالات شاذة مثلي. فنحن كلنا نعرف أشخاصا كانوا فريسة للمرارة نتيجة الضغوط . البعض عنده صعوبة في رؤية مشاعر اللطف لدى الآخرين. إننا نجاهد حتى نكتشف اللطف. لكن يوجد عوائق معروفة تجعل إدراك اللطف في بعض الأوقات أمرا صعبا.

ذات صباح عندما وصلت إلى مكتبي سمعت رسالة مسجلة من صديقي وزميلي "جيم". كنت أستمع بينما أفتح جهاز الكمبيوتر وأقلب في بعض الأوراق لأجهز نفسي ليوم عمل مليء. لم يكن "جيم" يعلم بالضغوط التي قابلتني في الأربعة والعشرين ساعة الماضية وكان ضغطا شخصيا أعاقني عن النوم معظم ساعات الليل. لكن "جيم" يعرف الكثير عن الحياة الروحية. وكلماته الأخيرة هدأت روحي ولفتت انتباهي إلى لطفه. كانت كلماته بسيطة لكن زاخرة باللطف.

"أتمنى أن تكون بخير وأنت تسمع رسالتي وأنا سعيد أنك تعمل هنا في "ويتن" اهتم بنفسك واستمتع بأسرتك واتمنى أن تختبر اليوم دفء محبه الله وتثق بكلامه الصادق". وعندما سمعت هذه الكلمات غمرني شعور بالسلام وبالراحة، وأصبحت مستعدا لمواجهة يومي. لقد منحتني لي كلمات "جيم" البسيطة لحظة من اللطف وقت احتياجي. إنني أخشى أنه بوجد الكثير من الأوقات التي نسهو فيها عن هذه اللحظات لأننا مسترخين زيادة أو مشدودين أكثر من اللازم أو عندنا روح السخرية. هذه هي عوائق تمنعنا من أن نلاحظ لحظات اللطف.

العائق الأول : الاسترخاء الزائد

إن المشكلات التي تنتج عن الضغوط غالبا ما تحدث في الاسترخاء الزائد أو في الشد الزائد. وربما نقول إذا كلما قلت الضغوط كلما تحسن وضعنا. هذا هو جانب وبقدر ما هو جذاب لكنه ليس واقعيا. فالذين لا يختبرون الضغوط فقراء في معرفتهم للطف. هناك مقولة مطبوعة على إحدى صفحات تقويمي السنوي : "الاسترخاء ثوب جميل لكن لا ينفع أن نرتديه طوال الوقت".

تخيل أنك أصبحت والدا لطفل صبي وقد وصلتك معه هذه القائمة من التعليمات:

إن طفلك هذا هدية ويجب أن تعامله دائما كهدية قيمة.

الضغوط سوف تؤذي طفلك، لذلك أحذر من تعريضه لظروف ضاغطة. خلال مرحلة الطفولة لا يجب أن يبكي أبدا. أطعمه وأحتضنه وأعتن به لكن لا تدعه يبكي.

وعندما يصبح في الثانية من عمره سيحتاج أن يتعلم الثقة بالنفس. أحذر من أن تحطم ثقته بنفسه من خلال منعه من فعل شيء ما. وتأكد أيضا أنه لا يؤذي نفسه. راقبه في كل وقت، أي شيء مفاجيء، يسبب له الضغط.

خلال المرحلة الابتدائية تأكد أن تؤمن له كل ما يريده. أوصله بنفسك إلى المدرسة وساعده في مذاكرة دروسه، لا ترفض له أي طلب ولا تعاقبه أبدا لأن العقاب يسبب الضغط.

وفي مرحلة المراهقة سيحتاج إلى بعض الأشياء حتى يثق بنفسه. أعطه سيارة عندما يصبح في السادسة عشرة، وأمن له احتياجاته دون أن يلجأ إلى العمل لأن العمل مع الدراسة يسببان الضغط له. وداوم على مساعدته في المذاكرة. دعه يضع القوانين للأسرة حتى يبني ثقته بنفسه كقائد. تذكر، الضغوط مرفوضة.

هذه التعليمات تقود إلى كارثة. ماذا يحدث للطفل الذي لا يواجه أي ضغوط في الحياة؟ إننا ندعو مثل هذا طفلا "مدللا". وهو لن يستطيع التعرف على اللطف بل على العكس يتعلم أن يحتقر أي لحظة من اللطف من قبل الآخرين. لقد أصبحت كلمة "مدلل" مبتذلة لكثرة استخدامنا لها. عندما نفتح الثلاجة ونكتشف أن نوعا لذيذا من الطعام قد فسد فإننا نحزن. فكم يجب أن نحزن عندما يفسد طفل بسبب التدليل والحرية المفرطة؟

عندما نطعم أطفالنا ضد مرض الحصبة والشلل وأمراض أخرى كثيرة فإنه يدخل إلى أجسامهم جرعات صغيرة من الفيروسات التي تسبب هذه الأمراض. ويبتدىء جهاز المناعة يكون أجساما مضادة لمحاربة أي عدوى يتعرضون لها في المستقبل. إن التطعيم بالضغوط يعمل بصورة مماثلة. فبينما يختبر الأطفال الضغوط بكميات صغيرة، وغالبا ما يكون هذا سببه خياراتهم، فإنهم يتعلمون كيف يتعاملون مع الضغوط في المستقبل.

كيف ينمو الأطفال المدللين؟ إنهم يتوقعون لحظات اللطف دائما بدل أن يقدرونها. لكنهم لن يستطيعوا أن يعرفوا شيئا عن الرحمة قبل أن يعرفوا قوانين العدالة. ولن يفهموا النعمة دون أن يختبروا الاحتياج. ولن يتعرفوا إلى اللطف دون أن يعرفوا أولا تحمل المسئولية.

من السهل أن نتكلم عن تربية الأطفال، لكن هل يا ترى يحدث نفس الشيء معنا فندلل أنفسنا؟ كم مرة نفترض بأنه يجب أن نُبتعد عن الضغوط ولا نتعامل معها وأن الحياة يجب أن تكون سهلة وأن العلاقات يجب أن تكون دائما سليمة ويجب أن يتوفر المال عندما نحتاج إليه وأن أفضل الأشياء في الحياة هي الأشياء التي تدخل البهجة إلى النفس؟

يحدث شيئان عندما نؤمن بتوفر مثل هذه الحياة الخالية من الضغوط. أولا، إننا نفشل حالا ويصبح عندنا مرارة. فالمال والرحلات والصداقات العابرة قد تخفف من الضغوط لكنها تجلب فيما بعد ضغوطا أكبر. ثانيا، إننا نفقد بعد النظر ونفشل في أن نرى أعمال اللطف من حولنا. عندما

نقول دائما لأنفسنا "إنـني أستحق الأفضل" نشعر بالمرارة ونهمل إعطاء الوقت لنرى الجمال ولحظات اللطف من حولنا. وحتى إذا نجحنا في أن نجد حياة خالية من الضغوط فسيصعب علينا أن نتعرف على اللطف لأننا نكون بحاجة إلى اللطف في وقت الرخاء.

العائق الثاني : الضغط أو الشد الزائد

البعض يحملون معهم الكثير من الضغوط. إن الضغوط الشديدة الدائمة تمنعنا من إدراك اللطف لأن الضغوط تضعف تركيزنا وانتباهنا كما ذكرت سابقا.

يجب أن نكون ممتنين لأن الضغوط تجعلنا نركز في أداء أعمالنا. فضغط عبور شارع مزدحم يجعل التلميذ الصغير لا يفكر في شيء إلا في أن ينظر إلى الجهتين قبل أن يعبر. وضغط تعلم القيادة يجعل المراهق يبذل طاقة فكرية هائلة في تعلم القيادة. والبالغون ينجحون في أعمالهم عندما يسمحون للضغوط أن تساعدهم في التركيز والإنجاز.

ومع أن رد فعل الضغوط مفيد إلا أنه إذا بقيت الضغوط لفترة طويلة فإنها تصبح ضارة. فنحن نحتاج إلى وقت للتأمل والاسترخاء والحرية. لكننا في أوقات كثيرة وسط مشاغلنا اليومية العديدة ننسى أن نقفل مفتاح الضغوط.

عنما دخلت وابنتي مطعم "ماكدونالدز" مؤخرا رأينا نموذجا للحياة المعاصرة. كان هناك رجل يجلس لوحده يأكل وجبة من الطعام السريع وهو يقرأ في الصحيفة وفي نفس الوقت يتكلم عبر التلفون المحمول. وعندما أظهرت تعجبي أمام ابنتي "دانييل" لم تفهم ما الشيء الغريب في هذا الرجل! ثم أدركت أن هذا هو عصر السرعة الذي تعيش فيه وتعرفه جيدا. فجيلها يتصف بالسرعة والمشغولية الزائدة. وإذا كان جيلي أنا حياته زاخرة بالضغوط فإنني أتساءل ما الذي سيحدث بعد فترة لجيلها.

وسط هذا الكم الهائل من الضغوط يبقى تفكيرنا ضيقا مركزا على شيئين فقط، استمرار الحياة والنجاح. والتفكير الضيق مفيد وقت الضغوط لكنه يعيقنا عن أن ننظر من حولنا ونلاحظ لحظات اللطف. نحن نحتاج إلى الراحة وسط الضغوط حتى نرى اللطف.

هل تذكر المثل: "خصص وقتا لشم الورود". من الممكن أن ننشغل بالضغوط لدرجة لا نستطيع معها أن نرى الورود. والمشكلة ليست في الضغوط لكن في الضغوط الدائمة. فوسط حياة تعج بالمشاغل والضغوط الكثيرة ليس هناك وقت لإدراك اللطف.

العائق الثالث : السخرية الزائدة

إحدى أغنيات الأفلام تتضمن هذه الكلمات " لطف البشر يغمر العالم" لكن إذا كان هذا صحيحا لماذا نعيش في عالم من الصراعات والجوع والجريمة والعنصرية والفشل في العلاقات؟ اليس الأفضل أن نقول إن اللطف البشري يجف وييبس؟ ترى هل يوجد شيء اسمه اللطف أم أنه طريقة مخادعة لرد جميل الآخرين؟ إن أفكار السخرية هذه تعيقنا عن إدراك لحظات اللطف.

تخيل هذا الوضع: أنك تمشي لوحدك في شارع بالمدينة عندما تلتقي بولدين يبدو أنهما يتخاصمان. وعندما تقترب يبتدىء الولد الأصغر يضرب الأكبر منه ؟ ما هو التصرف اللطيف الممكن أن تقوم به ؟ وهل تقوم به؟ ولماذا؟

إن الأخصائيين الاجتماعيين (وربما يكونون أكثر الأشخاص سخرية) توصلوا إلى قوانين لشرح أعمال اللطف. ففي الوضع الذي ذكرناه، العديد منا لن يمدوا يد المساعدة وبخاصة إذا كان يوجد أناس آخرون في الشارع ونقول في أنفسنا أن الكبير يأخذ ما يستحقه. علماء النفس والاجتماع يدعون هذا " افتراض العدل في العالم". فعندما نرى الآخرين يتألمون نفترض غالبا أنهم يأخذون ما يستحقونه.

هذه الظاهرة لاحظ وجودها طبيب نفس اجتماعي كان يعمل في مدرسة طب. فقد لاحظ "ملفن ليرنر" الطبيب أن تلامذة الطب لا يريدون أن يتعاملوا مع المرضى الفقراء. في الواقع كان التلامذة يعلقون وينتقدون الفقراء ويتهمونهم بالكسل وعدم قوة الإرادة. وابتدأ "ليرنر" يجري بحثا على هذه الظاهرة واكتشف أن جميعنا وليس فقط هؤلاء التلاميذ نفكر بهذه الطريقة. إننا نبدأ بالافتراض أن الحياة عادلة ومن ثم ندين قليلي الحظ على هذا الأساس. وهذا يشرح لنا لماذا يكون الرد على ضحايا الاغتصاب هكذا: "كان يجب أن تتصرف أفضل وتعرف ما الذي يجري" وهذا هو سبب عدم مساعدتنا للكثيرين من المحتاجين. إننا نفترض بسهولة أن المحتاجين هم كذلك بسبب خياراتهم الشخصية. هل بعد هذا يجدر بنا أن نغني العبارة التالية "لطف البشر يغمر العالم؟".

لكن ماذا يحدث لو توقفنا فعلا لمساعدة هذين الولدين المتقاتلين. هل هذا يعني إننا لطفاء ورحماء؟ ليس بالضرورة. فقد اكتشف الأخصائيون الاجتماعيون أسبابا أخرى لتصرفاتنا اللطيفة.

البعض يؤمن بالمجازاة الفورية ويعتبرون أعمال اللطف مفيدة لهم. ربما ننزعج عندما نرى هذين الولدين يتصارعان لكن إذا لم نتدخل فسوف نظل نشعر بهذا الانزعاج. لكن أيضا ممكن

أن يسبب لنا تدخلنا الارتباك أو عدم موافقة الولدين . أي الخياران أصعب؟ بحسب هـذه النظريـة فإن عقولنا تحسب سريعا أي وضع يقلل أكثر من انزعاجنا ومن ثم نتصرف. المشكلة هـي أن هـذا الإسلوب يحول عمل اللطف إلى عمل أناني: "سوف أكون لطيفا إذا كان هذا أفضل لي". هـذا المنطق الساخر يمنعنا من إدراك لحظات اللطف الحقيقية.

نظرية أخرى يقدمها لنا الأخصائيون. وتقترح أن تصرفنا يقرره ميلنا البشـري في إعطـاء الفرصة لديمومة الحياة أكثر. أخصائيو الاجتماع البشري يؤمنون إننا جميعنا نولد ولدينا غريزة حب البقاء والتناسل. والتضحية بالنفس لا تحدث إلا إذا كانت تؤدي إلى ديمومـة الحياة فمثلا "نحـن نهتم بأولادنا ونضحي من أجلهم حتى يكبروا وينجبوا لنا ذرية". لمزيد من السخرية.

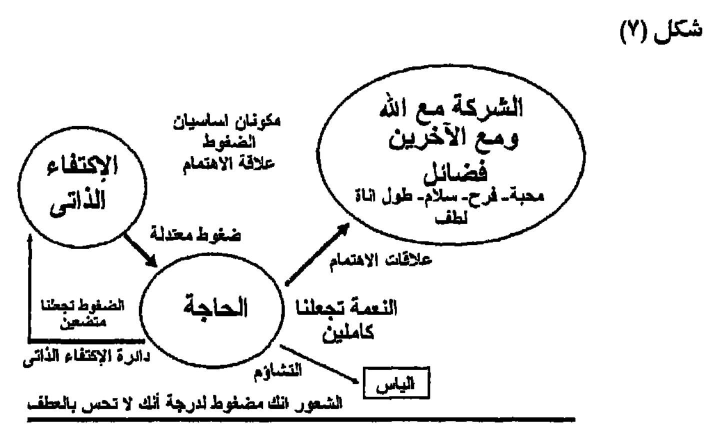
هـذه النظريـات العلميـة الاجتماعيـة مقرونـة ببراهين لتدعمها ويجب علينـا أن نحـذر مـن أن نهملها. لكن ألا يوجد سبب أسمى من هذا للتعامل بلطف عند البشر، أسمى من هـذه النظريـات؟ ألا يوجد شيء روحي عميق متعلق بلحظات اللطف، يسمو فـوق الدراسات العلمية والاختبـارات العملية؟

هذه النظريات لا توضح ما هو اللطف مثلما لا توضح أوراق النبات اليابسة علم النبات. نعـترف أن هناك أجزاء عديدة في طبيعتنا البشرية ناشفة ويابسة. لكن هناك المزيد. فنحن أيضـا مخلوقـون على صورة الله، لذلك عندنا شوق داخلي عميق لكـي نعطي ونستقبل اللطف مـن أجـل تكويـن علاقات. معظمنا، عندما نقابل شـخصا كـان ضحيـة اغتصـاب فإننا لا نقـول: "لقد أخذ ما يستحق" لكننا نتعاطف معه ونمد أيدينا لنساعده. كيف إذا نستطيع أن نفهم أولئك المسيحيين الذين خبأوا يهودا في بيوتهم وقت المذبحـة ؟ ومـاذا عن الـوف الأشـخاص الذيـن يتطوعـون مـن أجـل عمـل مساكن للذين لا مأوى لهم؟ أو الملايين الذين يقدمون من مالهم لأعمال الرحمة في البلاد التـي يجتاحها الجوع والفقر ؟ ربمـا يغمـر اللطف البشري العـالم في أوقـات وظـروف معينـة ومـن خـلال أشخاص معينين.

تعريف لحظات اللطف

هناك شيئان أساسيان يجعلاننا نرى اللطـف في العـالم مـن حولنـا. الأول هـو الضغـوط الكافيـة التي تجعلنا ندرك اللطف عندما نراه والثاني العلاقات التي تتصف بالمحبة. إن اللطف لا يوجـد إلا من خلال العلاقات ولا نستطيع أن نراه إلا من خلالها.

شكل (٧)



عندما ترك لي "جيم" رسالة مسجلة في ذلك الصباح كنت مجهزا لاستقبال اللطف. لو كان ذلك اليوم خاليا من الضغوط (هل هناك يوم كهذا؟!) لكانت كلماته وقعت على آذان صماء. ربما كنت قلت لنفسي، "إنها رسالة لطيفة، ترى ما الكتاب الممتع الذي يجب أن أقرأه اليوم" وإذا لم أكن على علاقة مقربة بجيم لكنت ظننت أنه غريب. هل عندها كنت سأختبر دفء محبة الله ؟ ولو لم أكن أعرفه لكنت تساءلت، "من هو هذا الرجل ؟ هل هو مبشر؟ هل يجب أن أتوقف عن سماع رسالته؟ لكن لأنني كنت أشعر بالضغط ولأنني أعرف "جيم" جيدا وأقدره كانت رسالته فياضة في اللطف.

"لأن المسيح إذ كنا بعد ضعفاء مات في الوقت المعين لأجل الفجار. فإنه بالجهد يموت أحد لأجل بار. ربما لأجل الصالح يجسر أحد أيضا أن يموت ولكن الله بين محبته لنا لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا". (رومية٥ : ٦- ٨)

لا يوجد لطف أعظم من هذا. لكن الذين لا يشعرون بوضعهم المحتاج المضغوط والذين يرفضون العلاقة مع المسيح لن يعرفوا لطف الله.

الشخصية التي تنتج اللطف

إن إدراك اللطف شيء وانتاجه شيء آخر. وأنا مهتم بصورة خاصة بدور الإيمان في عملية تعلم إنتاج اللطف. إذا كان نور الله يحمينا من الجفاف واليبوسة الروحية ويجذبنا في اتجاه اللطف، فإن هذا يوضح لماذا المسيحيون هم مثال للطف والصلاح والمحبة. في الواقع لا أستطيع أن أفكر بطريقة أفضل لتغيير عالمنا المليء بالضغوط إلا بأن أشترك بالذي يدعوه المؤلف ستيف سجوجرين " مؤامرة اللطف".

إن الأشخاص المكرسين لحياة الإيمان يظهرون اللطف أكثر من غيرهم، وهناك نتائج ابحاث تظهر صحة هذا.

ربما ابتدأت تفكر الآن في شواذ هذه القاعدة وتتذكر أمثلة حتى بين المؤمنين عن الأنانية والطمع المتفشيين. نعم أن الكنيسة مكونة من بشر يشوبهم النقص والضعف ومن السهل أن تجد أمثلة لهذا. لكن يوجد أيضا سبب في أن يكون هناك رجاء.

عندما انشق الإنجيليون عما يعرف باسم "الإنجيل الاجتماعي" في أوائل القرن العشرين، خسروا الكثير من اللطف بالرغم من حفاظهم على نقاء العقيدة. والآن يحاول العديد من المسيحيين أن تكوين حركة تبشيرية مسئولة من خلال الانقسامات التبشيرية وفي هذه الأيام يمكن للمسيحيين أن يؤمنوا بسلطة الكتاب المقدس ومع ذلك يهتمون بالفقراء والذين لا مأوى لهم والتفرقة العنصرية والجوع في العالم. عندنا رجاء لأننا نعرف خالق اللطف ونعرف ما يكفي عن الضغوط وعن طبيعتنا الساقطة لكي نتعاطف مع الذين بحاجة ماسة إلى اللطف.

قضية شخصية

يجب أن نعرف أيضاً أن اللطف لا يحدث أساساً على مستوى المؤسسات. إنه يحدث على المستوى الشخصي. تخيل أنك انتقلت إلى بيت جديد حديثاً، ويقرع أحدهم باب المنزل فتفتح لترى أمامك شخصاً يقول لك : "مرحباً، إنني من شركة مختصة في الترحيب. إننا نقدم خدمات الترحيب في كل أمريكا أن جيرانكم يتبرعون لخدمتنا وقد تعاقدوا معنا لتقديم وجبة غداء لكل أسرة جديدة. ماذا تفضلون أن تأكلوا؟ سوف يكون هذا تصرف لطيف لكن كان الأمر سيختلف لو أن أحد الجيران جلب وجبة طعام ساخنة من منزلهم.

إن اللطف هو حالة داخلية تكشف عن نفسها في العلاقات. وإذا أردنا أن نتغير ونصبح أناساً لطفاء فيجب أن يحدث هذا من داخل شخصيتنا بدلاً من أن تكون داخل المؤسسات، لكن كيف؟

اللطف الشخصي لا يمكن أن نلبسه كثوب. لأنه ينبع من فهم داخلي عميق لاحتياجنا واللطف الذي اختبرناه. أخبر يسوع بقصة عن ملك وعبيده في متى ١٨ : ٢٣، ٣٠. و هذه القصة تظهر لنا مدى غفران ولطف الله من نحونا. فالعبد كان مدينا للملك بألف دينار، وهو رقم كبير جداً- لكن رغم أن الملك سامح العبد بالدين فقد طالب هو رفيقه بالملاليم القليلة التي كان قد استدانها منه. إن الرسالة واضحة وقوية. فعندما نعرف مدى احتياجنا واللطف الكثير الذي أظهره الله لنا كيف لا نظهر اللطف لجيراننا وللقريب؟ إن اللطف الشخصي يعكس الإدراك والتكريس الروحي أكثر من قوة الإرادة والظهور بمظهر جذاب مع تكلف الرقة واللطف نحو الآخرين.

ارتداء اللطف

في كل سنة عندما يأتي شهر أكتوبر نبتدىء نسمع هذا السؤال من قبل الأطفال في أمريكا: "ماذا يمكن أن أكون هذه السنة؟" فعيد "الهالويين" يقع في ٣١ أكتوبر وفيه يتنكر الأطفال ويلبسون ثياب شخصيات مختلفة وعندما يحل الظلام يمشون في الشوارع في مجموعات ويقرعون أبواب منازل الجيران لكي يتمنوا لهم عيدا سعيدا ويأخذون الحلوى المختلفة. ترى ما جاذبية هذا العيد بالنسبة للأطفال؟ هل هي الحلوى؟ لو كان كذلك لكان كل أب يشترى لأولاده في يوم هذا العيد كيسا كبيرا من الحلوى بدل تكاليف الثياب التي عليه أن يشتريها. لكن السر ليس في الحلوى لكن في ارتداء الثياب التنكرية. هذا العيد فرصة للطفل لكي يرتدي أو يتنكر في شخصية مختلفة. وهذا ما يحدث معنا نحن الكبار عندما نذهب للمسرح أو نقرأ رواية. فمن خلال هذا نستطيع أن نضع أنفسنا في دور الشخصية الأخرى وبهذا نغطي مشاعر عدم الثقة التي نعاني منها.

نفس الظاهرة يمكن أن تحدث من خلال قراءة هذا الكتاب. فهذه الصفات المحبة والفرح والسلام واللطف تبدو جذابة ومرغوبه. ربما نقرر أن نجرب ارتداء اللطف مثلما نرتدي ثوبا جديدا. وربما نتصور أنفسنا نتصرف في غاية اللطف مع الذين نحبهم والذين نتقابل معهم. لكن هذه الصورة قد تخبو في بوتقة العلاقات الإنسانية الصعبة.

إن ارتداء اللطف صورة نبيلة تعكس قوة الإرادة والرغبة في التغيير. لقد أوصى الرسول بولس المؤمنين أن "يلبسوا" المسيح يسوع (رومية ١٣ :١٤) وأن "يلبسوا" سلاح الله الكامل (أفسس ٦ :١١). بهذا المفهوم، يجب علينا أن نلبس اللطف.

لكن من جهة أخرى لا يمكننا أن نلبس اللطف. فإن نصبح لطفاء ليس شيئا سهلا مثل أن نلبس رداء اللطف أو نمثل الدور. فالرغبة في أن نصبح لطفاء وحتى إن كانت مقرونة بقوة الإرادة لا تكفي. إن اللطف يجب أن ينبع من شخصياتنا عندما ندرك احتياجنا إليه في أيام حياتنا الصعبة وبينما نحن نمارس اللطف في علاقاتنا مع الآخرين.

الضغوط واللطف متلازمان

في مجتمعنا الذي يركز على الاعتماد على النفس ومساعدة النفس، من السهل أن نفترض بأن التغيير يحدث من خلال الحصول على المصادر والمعلومات الصحيحة وممارستها بطريقة منظمة. لكن تعلم اللطف ليس بهذه السهولة.

إننا ندرك اللطف لأننا نعرف الضغوط. لكي تفهم هذا فكر في التوازن بين الضغوط واللطف في تنشئة الأطفال. إن المثال الذي قدمته في إحدى الصفحات السابقة يبين نتائج طريقة التربية المدللة "الخالية من الضغوط والزاخرة باللطف". لكن العكس وهو تنشئة الطفل بطريقة "ضغوط

شديدة ولطف قليل" ليس أفضل. فالأطفال الذين ينشأون في وسط قاس متجمد لا يتعلمون اللطف لأنهم لا يختبرونه. إن أفضل أنواع التربية هي التي تكون زاخرة باللطف مع الضغط المعتدل. الضغوط تساعدنا حتى ندرك اللطف واللطف يساعدنا في مواجهة الضغوط.

هل هناك أمل تجاه الأطفال الذين نشأوا بطريقة "لطف كثير بدون أي ضغوط"؟ نعم، عندما يختبرون الضغوط. فالأطفال الذين يأتون من بيوت تحميهم لن يستطيعوا تحاشي الضغوط طوال حياتهم. فعندما يخرجون إلى العالم ويستقلون عن والديهم تصدمهم الضغوط. فيقفون محاولين السير ثانية فتصدمهم الضغوط ثانية. وعندما تتكرر هذه العملية يشعرون أن اللطف هو عطية من الآخرين وليس شيئا يمكن أن يتوقعوه ويطلبوه بسهولة.

هل هناك أمل للأطفال الذين نشأوا بأسلوب "ضغوط كثيرة وقليل من اللطف"؟ نعم، لكن الأمل يأتي من خلال علاقة يظهر فيها اللطف بوضوح. مثل أستاذ عطوف أو مدرب مساند أو مشير مشجع أو قس لطيف، أي واحد من هؤلاء يستطيع أن يساعد في تعليم اللطف للذين رأوا القليل منه في بيوتهم. إن الضغوط واللطف يحتاجان إلى بعضهما البعض.

نحن يمكننا أن "نرتدي" اللطف في كثير من المناسبات، لكن اللطف الذي ينتج عن تغيير الشخصية يحتاج إلى الضغوط ."إن اللطف يمتحن وينضج أمام عدم اللطف" أحد الأشخاص أجاب عن سؤالي حول الضغوط قائلا: " إنني أؤمن فعلا إننا نحن المسيحيين لا ننمو إلا عندما نختبر الألم والمعاناة " وأخبرني كيف أن مخاوف فشله في وظيفته قوت مشاعر الرحمة واللطف عنده تجاه الآخرين وقادته لكي يشجع الآخرين أيضا. إنني أؤمن أنه على حق: فاللطف والضغوط متلازمان.

تمرين تطبيقي

فكر في أكبر فشل في حياتك .لا شك أنها ذكرى غير مسرة ولن تختار أن تعيشها ثانية. لكن كيف ساعدك هذا الاختبار لفهم اللطف بصورة مختلفة؟ كيف نظرت إلى لطف الآخرين؟ كيف تعلمت أن تكون لطيفا مع المحتاجين؟ إننا بشر ضعفاء ونحتاج إلى بعضنا البعض. واللطف ينجح وسط الضغوط والعلاقات الطيبة معا.

الفصل الثامن

الصلاح

إن الإنسان يبدأ يعيش
عندما يتمكن من أن يعيش خارج نفسه
(ألبرت أينشتاين)

معظمنا يريد أن يكون صالحا، لكن ترجمة رغباتنا إلى أفعال يمكن أن تكون عملية صعبة. تأمل في الأوضاع التالية:

بينما أنت جالس على مائدة الطعام مع أسرتك تستمتع بوجبة لذيذة ساخنة يرن جرس التلفون وعندما ترد عليه يكون المتكلم أحد المعلنين عن سلعة معينة ويبدأ يتكلم معك بسرعة دون توقف وتحاول أن تقول له "لا، شكرا" بينما يجتذبك الطعام الساخن لكنه لا يعطيك الفرصة، وقبل أن يكمل حديثه تقول له بسرعة "لا شكرا".

ماذا يعني أن تكون كريما؟ إذا قلت نعم لكل إعلان عن سلعة فإن هذا سوف يقودك إلى الإفلاس. هل يمكن أن يكون الإنسان كريما وهو يقول لا؟ وبعد هذه المكالمة تعود تجلس إلى المائدة وما أن ترفع الملعقة إلى فمك حتى يرن جرس الباب. من الآن؟ تجد أمام بابك ابنة جارك تبيع الحلوى لتجمع المال اللازم من أجل مشروع رياضي في مدرستها. إنها الشخص الثالث هذا الأسبوع الذي يبيع الحلوى بهذه الطريقة وأنت ابتدأت تسأم الشوكولاته المحشوة بالكاراميل. ماذا يعني أن تكون كريما؟

عندما تعود لتتناول طعامك وقد أصبح باردا يبدأ صبرك في النفاذ. فيعلن ابنك: "لقد ضاع كل شيء. هل تستطيع أن تساعدني في حل مسائل الجبر؟" ماذا يعني أن تكون كريما؟

معظمنا يصارع مع هذا السؤال عندما يكون في شوارع المدينة ويقترب منه أحدهم يسأل بعض المال. وربما يكون رد فعلنا مماثلا عندما نتوقف عند إشارة المرور وإذا بأحدهم يجمع تبرعا لمشروع خيري. وماذا يجب أن نفعل عندما تنتظر شاحنة لتدخل في طريق مزدحم وأمامنا فرصة أن نسمح لهم بالدخول؟ ماذا يعني أن نكون كرماء؟

إن الرسول بولس يضمن "أغاثوس agathos" مع ثمر الروح. وهذه الكلمة تترجم عادة بكلمة"صلاح" لكن أحيانا قليلة تترجم بكلمة "كرم". لكن الكلمتين لا تلتقطان المعنى الصحيح. فالصلاح يذكرنا بالفضائل الداخلية للشخصية وهذا جزء أساسي في كلمة "أغاثوس". إنها تشير إلى الكمال في الشخصية. أما الكرم فيعني العطاء للآخرين وهذا أيضا جزء أساسي من أصل الكلمة اليونانية. لكن هذا العطاء ينبع من شخص كريم لا يستطيع أن يحتفظ بصلاحه في الداخل بسبب وفرته فيبدأ في أن ينبع ويظهر ويصل إلى الآخرين. إن هذا النوع من الكرم أعمق من اللطف لأنه يصل إلى قلب الشخص مباشرة. إن كلمة "أغاثوس" تعني القوي النقي الجاد وهي تظهر بأعمال بارة تجاه الآخرين.

بالطبع لا!

هل هذا يعني أن الشخص الكريم يقول نعم في كل فرصة؟ بالطبع لا! وهذا لسببين. أولا، معظمنا لا يمكننا أن نعطي الوقت أو المال المطلوبين لكل فرصة. ثانيا، لا يمكن أن نقيس الشخصية الفاضلة على التصرف الخارجي فقط. كتب الفيلسوف روبرت روبرتس هذا:" إن الكرم لا يعني مجرد أن يعطي الإنسان ما عنده، لكن أن يكون عنده موقفا معينا تجاه الآخرين" الكرم يتطلب منا أن نعيش بأيد ممدودة دائما إلى المحتاجين فنعمل الأعمال الخيرة ونتفوه بالكلمات المعزية التي تفيض من شخصياتنا الكريمة. ومع أنه لا يوجد إنسان يستطيع أن يساعد الجميع، لكن الشخص الكريم لا يفوت الفرصة بأن يقول نعم عندما يكون في استطاعته أن يقولها.

ونعود إلى المكالمة الهاتفية عن إعلان لبيع سلعة معينة والتي أتت وقت تناول الغداء. هنا الكرم يدعونا نفكر في هذا الموظف الذي يعمل بأجر قليل وفرصته في التقدم ضعيفة وربما تلقى ردودا عنيفة عديدة في المرة السابقة وهو يحاول أن يروج سلعته. الكرم هنا يعني أنه نود أن نقول نعم لأن هذا الموظف يأخذ عمولة على السلعة التي يبيعها .لكن الواقع يمنعنا من أن نقولها. فإذا قلنا نعم لكل مكالمة هاتفية مشابهة فعلينا أن نقبل كل عرض آخر يأتي عن طريق

البريد ولن يمضي وقت طويل قبل أن تتراكم ديوننا وتفوق الديون الدولية! لذلك فنحن نقول لا في معظم الأوقات لكن الإنسان الكريم يقول لا وهو غير مرتاح وبنبرة تنم عن العطف.

إن مجتمعنا الذي يركز على التحليل النفسي يحول الصلاح والكرم إلى ظاهرة مرضية. فإذا قررنا أن نقول لا لطفل يبيع الحلوى ونخبر أحدهم بأننا نشعر بالأسى لأننا قلنا لا فهذا يعني أننا أشخاص "اتكاليين" أو "نساير الناس". إن هذه المفاهيم النفسية ساعدت العديد من البشر لكي يتحولوا إلى أناس أصحاء لكن استخدام المجتمع لهذه المفاهيم بطريقة سلبية جعلها تعني الأنانية.

إن الصلاح والكرم هما فضائل وليسا من الأمراض. إنهما فضيلتان لا يمكن حصرهما. فهما يفيضان من الحياة الداخلية الصحيحة إلى الآخرين. والكرم لا يؤثر فقط علينا ماديا لأنه يغير أيضا من طريقة تفكيرنا وكلامنا وردود أفعالنا العاطفية. إن الصلاح يرافقنا إلى عملنا وإلى المحلات التجارية وينتظر معنا في الشوارع المزدحمة. إنه يساعدنا في تربية أطفالنا وفي تعاملنا مع الزبائن القساة وفي التدريبات الرياضية.

هل تنشيء الضغوط الكرم؟ ليس بطريقة مباشرة، لكن الضغوط تعلمنا التعاطف، والتعاطف يساعدنا لننمي الصلاح. وعندما يفيض الصلاح فإنه يصبح كرما. هل تجد نفسك منزعجا تجاه شاحنات بطيئة على الطريق ؟ إن هذا الاختبار سوف يقودك بالتأكيد للتعاطف مع سائقي الشاحنات. وغالبا ما تنتج الكوارث نفس النتيجة. فالعديد من الآباء الذين قتل أولادهم بسبب قيادة سائقين سكارى يصبحون مناصرين للآباء الذين لم يقتل أبناؤهم بعد. كما أن ضحايا الاغتصاب يصبحون مشيرين رائعين في مساعدة الضحايا الآخرين. إن الضغوط تخلق التعاطف والتعاطف هو وقود الصلاح والكرم.

ماذا يعني أن نكون صالحين؟ إن الجواب المحدد غالبا ما تعرفه الضغوط في حياتنا.

عمل النعمة

عندما يفكر معظم الناس في العمل فإنهم يركزون على المفهوم البشري له. إنهم يفهمون الصلاح على أنه فعل إنساني صالح وهو إشارة لصفات الشخصية النبيلة. لكن عندما يفكر المسيحيون في الصلاح فإننا نفكر حسب فكر الله. فالمسيحي يرى الصلاح على أنه برهان لطبيعة

الله وليس لطبيعة الإنسان. الصلاح يصدر من الله تجاوبا مع احتياجنا وانكسارنا. أما الكرم البشري فإنه ليس سوى انعكاس للنعمة الإلهية.

إنني أحب ما يقوله النبي داود في مزموريه الأربعين والواحد والأربعين. ففي العدد السابع عشر من المزمور الأربعين يكتب داود عن احتياجه ويقول: "أما أنا فمسكين وبائس. الرب يهتم بي. عوني ومنقذي أنت. يا إلهي لا تبطىء". هنا يصرخ داود إلى الله طالبا الكرم الإلهي. لكن في المزمور التالي يبدأ بوصف الكرم البشري:

"طوبى للذي ينظر إلى المسكين. في يوم الشر ينجيه الرب. الرب يحفظه ويحييه. يغتبط في الأرض ولا يسلمه إلى مرام أعدائه. الرب يعضده وهو على فراش الضعف. مهدت مضجعه كله في مرضه". (عدد١ -٣)

هذان المزموران يبينان الفكر المسيحي في الكرم. ففي احتياجنا نحن نصرخ إلى الله فينجينا. وبعد هذا كيف يكون رد فعلنا نحو احتياج الآخرين؟ إن الكرم هو امتداد طبيعي لنعمة الله من نحونا.

إذا الضغوط والكرم يعملان مع بعضهما البعض عند المسيحي. إن الضغوط تجعلنا متواضعين ومدركين احتياجنا وحالتنا الخاطئة، مثلما حدث لشاول وهو في طريقه إلى دمشق. (انظر أعمال ٩). لكن الله يعيدنا إليه عندما يعطينا رؤية مقدسة ومن ثم يدعونا لكي نكون كرماء مع الآخرين.

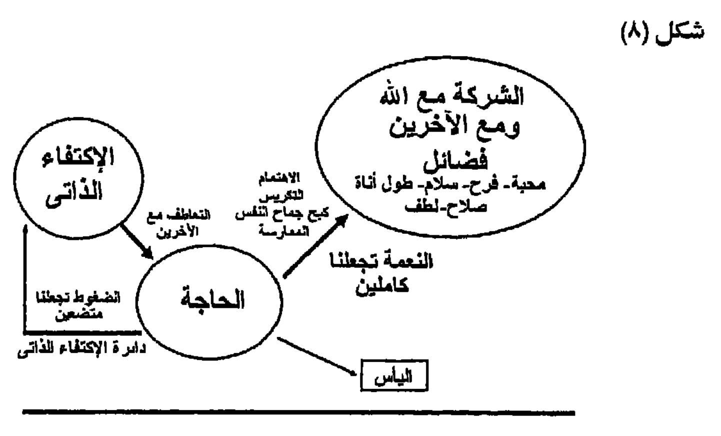
العمل مع الروح القدس

يكتب الرسول بولس ويقول إن ثمر الروح هو "محبة، فرح، سلام، طول أناة، لطف، صلاح٠٠٠ " (غلاطية٥ : ٢٢ و٢٣). وغالبا ما يستخدم الله الضغوط كأداة لكي ينتج هذا الثمر (انظر رومية٥ : ٣ -٥ وأيضا يعقوب١ :٢ -٤)

إن الضغوط تجعلنا متواضعين حتى تستطيع النعمة أن تجعلنا كاملين من خلال عمل الروح القدس.

يقترح "ستيفن ونوارد" أربعة أساليب نستطيع من خلالها أن نعمل مع الروح القدس لننتج ثمر الروح: الانتباه أو اليقظة، التكريس، الكبح والممارسة. كل هذه الأساليب تساعد الفضيلة حتى تظهر من خلال حياة مليئة بالضغوط وهذا يتضمن فضائل الصلاح والكرم.

شكل (٨)



الانتباه أو اليقظة

أولا نحن نساعد الروح القدس في إنتاج الثمر من خلال التنبه للأمور الروحية. فالكرم مثلا لا يحدث إلا عندما نتنبه للاحتياج الذي من حولنا. فالإنسان الذي يرى الاحتياج ويعطي بمحض إرادته لكي يسد الاحتياج حتى قبل أن يطلب منه ذلك يكون متدربا على اليقظة والكرم معا. فمثلا ربما تتنبه مجموعة من المسيحيين إلى احتياج أسرة واقعة تحت ضغوط شديدة ويقررون تأمين وجبات طعام لهذه الأسرة لفترة معينة. وكل وجبة تقدمها أسرة، لو كانت تلك الأسرة المحتاجة قد اتصلت بالكنيسة وقالت "نحن في احتياج، هل يمكن لأحد أن يزودنا بوجبات طعام؟" فإن الرد حتى ولو كان كريما يختلف.

ومع أنني أوافق "ونوارد" على قوله إن الالتفات إلى الله ينتج ثمر الروح، لكنني أيضا مدرك أن الكلام أسهل من الفعل .فمن السهل أن نحول انتباهنا عن الله. إن أحد الاضطرابات النفسية عند الأطفال يتعلق بتحول الانتباه أو عدم التركيز. والذين عندهم هذه المشكلة يجدون صعوبة في التركيز في عمل معين. إن عدم تركيز الانتباه هذا هو مرض روحي متفش بالنسبة لنا. والعمل مع الروح القدس يتطلب منا التنبه إلى الأمور الروحية لكن هذا التنبه الروحي يدفن تحت ظروف الحياة وعصر المعلومات الذي نعيش فيه. إننا نحاول أن نركز على الروحيات من خلال حضور الاجتماعات والخلوات الشخصية والاستماع إلى الترانيم المسيحية .. وهكذا، لكن التشتت سهل جدا.

ترى هل يتحول انتباهنا لأننا غير منجذبين إلى الأمور الروحية؟ هذا صحيح بقدر صحة قولنا إن الطفل الذي يعاني من عدم التركيز لا يوجد عنده قوة الإرادة ليركز في حل مسألة حساب وهنا يبدأ الطفل يحارب قوى بيولوجية وتعليمية. هكذا نحن أيضا نحارب طبيعتنا الساقطة التي تؤثر في العمل الروحي في حياتنا .

إن الضغوط بقدر ما هي غير مسرة، هي طريقة الله في إعادة انتباهنا إليه. فعندما تصبح الحياة سهلة جدا ومريحة، نستقر وننشغل بأنفسنا ولا نعود نهتم باحتياج الآخرين. أما الضغوط فإنها تحركنا من وضعنا المريح لكي نلتفت إلى احتياج الذين من حولنا.

التكريس

طريقة ثانية نساعد بها الروح القدس لإنتاج الثمر هو من خلال التكريس الداخلي والعلني. إذا كنا مكرسين لله فإننا نصرف الوقت في العبادة والتكلم مع الله وتذكر معاملات الله معنا. والعبادة والتكريس يجعلاننا نسير في طريق الله ويسمح للروح أن ينتج الثمر.

والضغوط عامل هام للتكريس. فماذا يعلم الزوجان عن التكريس إذا لم يمتحن حبهما بالضغوط؟

هذه العناصر تتضمن تقريبا كل قصة حب نسمعها: الشاب يقابل صبية ثم يقعان في الحب. ومن ثم يحدث ضغط شديد في العلاقة من قبل شخص أو أشخاص آخرين. وبعدها يبرهن الشاب والشابة على صدق حبهما وتكريسهما ويتزوجان ويعيشان في سعادة.

إن تكريسنا لله يمتحن وأيضا يعرف من خلال تجاوبنا في أوقات الضغوط. فعندما نبقى أمناء لله يستمر الروح القدس في إنتاج الثمر في حياتنا ومن ضمن هذا الثمر الكرم.

سهل أن تكون صالحا وكريما عندما تكون حياتك سلسة لكن الصعب هو أن تكون صالحا وكريما وسط صعاب الحياة. فالكرم الحقيقي هو أن نقدم الكلمة الحلوة ونحن نشعر بالضغوط والمخاوف. وهو أيضا العطاء المادي عندما تكون حالتنا الاقتصادية مهتزة.

كبح زمام نفوسنا

إن تواجد ثمر الروح في حياتنا يتطلب منا أيضا أن نملك أنفسنا. كل جزء من شخصية البشر ملوث بالخطية وهذا يعني أننا أنانيون ورغباتنا مشوهة وطرقنا ملتوية. وفي المقابل دخل يسوع العالم بطبيعة طاهرة لا يوجد فيها خطية. ويسوع في صلاحه اهتم بالفقراء. أما نحن في خطيتنا

فنهمل الفقراء ونفكر في لون السيارة التالية التي سنشتريها. لقد عمل يسوع لصالح البشر الذين من خلفيات ومجتمعات مختلفة. أما نحن فغالبا مانبرر أنفسنا ونعلن أن العالم عادل أو أن الحكومة تهتم بمشكلة التمييز العنصري. يسوع كان يكره الخطية. لكن نحن نغازلها. أتى يسوع لينقلنا من الظلمة حتى نستطيع أن نحيا في النور. لكن أحيانا نختار الظلمة بدلا من النور.

لن يمكننا أن نخلص أنفسنا بواسطة المجهود، لكن متى خلصنا المسيح من ظلامنا نبدأ في مساعدة الروح القدس حتى يغيرنا ويعيد تشكيل رغباتنا الأنانية. الكرم يحتاج إلى تمالك النفس وسط الضغوط. وعندما نعطي المال لإنسان محتاج فهذا يمنعنا من صرف المال على ذواتنا. وعندما نظهر اللطف لإنسان لا يحترمه المجتمع فإننا نضبط أنفسنا في الرغبة الطبيعية للأمان. لكي نكون كرماء علينا أن نسيطر على ميولنا الطبيعية لنسعد أنفسنا.

عندما نقول لا لرغبة ما فهذا يؤدي إلى الضغط. وإذا كان هدفنا الأول هو تقليل الضغوط في حياتنا فعلينا أن نمتع أنفسنا ونتحاشى الكرم. لكن إذا كان هدفنا أن نعيش حياة جديدة فعلينا أن ندرب أنفسنا لنقول لا لرغباتنا الأنانية ونقول نعم للآخرين.

تمرين تطبيقي

إن تدريب أنفسنا لنقول لا هو تحد مستمر . حاول أن تدرب نفسك روحيا بأن تصوم يوما كاملا إذا كان مسموح لك طبيا . وفي كل مرة تشعر بالجوع ذكر نفسك أنك في تدريب مثلما يتدرب البطل لمبارزة هامة. إنك تتعلم أن تقول لا لنفسك بينما أنت تدرب نفسك من خلال هذه الفضيلة تكبح زمام النفس .

الممارسة

وأخيرا نحن نعمل مع الروح القدس من خلال ممارسة الفضائل والتدريبات الروحية. والممارسة بالطبع تنتج ضغوطا. كان مدربي في لعبة كرة القدم غير راض عن تدريبنا مرتين في اليوم لذلك كنا نتدرب ثلاث مرات يوميا. وكان يقول لنا كل يوم بأننا سوف نصبح لأفضل فريق في ولاية لآوريجون كان التدريب صعبا لكن بينما كنا نجهز أنفسنا للمباراة النهائية لم يكن أحد منا متذمرا.

إننا لا نستطيع أن نعرف كيف نصلي أو نتصرف في وقت الأزمة إلا إذا كنا أعددنا أنفسنا بالممارسة العملية عدة ساعات. والمشاغل والمشاكل اليومية هي ميدان الممارسة لحياتنا

الروحية. فعندما تتخطانا إحدى السيارات على الطريق العام أو عندما نقف في صف طويل لندفع ثمن المشتريات أو عندما يتعطل الكمبيوتر عندها نستطيع أن نمارس الفضائل. وفي الصباح الباكر نختلي بأنفسنا ونصلي وعندها نمارس التدريب الروحي.

إن ممارسة الفضائل تشكل شخصياتنا. وحتى الذين لا يميلون إلى الكرم يمكن أن يصبحوا كرماء من خلال الممارسة. إن الممارسة هي أساس الكرم. ففي كل مرة نعطي من وقتنا ومن مجهودنا ومن مالنا فإننا نتعلم المزيد عن الكرم.

وهنا ربما تبدو العلاقة بين الصفات الداخلية للصلاح والتصرفات الخارجية محيرة. فإذا كان الكرم يفيض من حياة داخلية فائضة بالصلاح إذا لماذا يجب علينا أن نتدرب ونمارس؟ ألا نكون بطبيعتنا كرماء إذا ركزنا على الفضائل الداخلية فقط؟ الإجابة موجودة في العلاقة المتبادلة بين الصلاح والكرم. فالشخصية التي تجددت تجعلنا أكثر كرما، وممارسة الكرم تساعد على تجديد شخصياتنا.

فكر على سبيل المثال في الابتسامة مثلا. نحن نبتسم أكثر إذا كنا سعداء من الداخل. لكن أيضا يمكن أن نشعر بسعادة أكثر عندما نبتسم. في الواقع إن الذين يبتسمون وهم يقرأون القصص الطريفة يجدونها أكثر طرافة من الذين يقرؤونها وهم متجهمين. إن حالتنا الداخلية تؤثر على روح الابتسام فينا وروح الابتسام فينا تؤثر على حالتنا الداخلية. بنفس الطريقة فإن صلاحنا الداخلي يؤثر على قدرتنا لنكون كرماء كما إن ممارستنا للكرم تؤثر في صفاتنا الداخلية. في كل مرة نعطي فيها بسخاء فإننا نستثمر نضجنا الداخلي بالإضافة إلى عمل الخير الذي اخترناه.

جسر التعاطف

إن الكرم الذي يفيض من الصلاح الداخلي يتطلب منا لآن نبحث عن قاسم مشترك مع المحتاجين - إنه التعاطف. فالتعاطف يساعدنا حتى ندخل على عالم الآخرين ونتعرف إلى اختباراتهم. كيف أتجاوب مع مشكلة شخص لا مأوى له إذا كنت أنا نفسي مشددا؟ كيف تتجاوب مع البلدان التي يجتاحها الجوع إذا جاع أحد أطفالك حتى مات من الجوع؟ وغالبا ما تقودنا ميولنا نحو الرجاء أن نوجه أنشطتنا نحو تكويم الثروة بدل العطاء. فعندما تغطي عيوننا جنيهات الذهب لا نستطيع أن نرى الآخرين بوضوح. يقول الكاتب والقس "دونالد هينز" في كتابه "أن نعطي ونعطي ثانية": "إن انشغالنا بالحصول على المال وبصرفه يوقف شعورنا بالله الذي يسكن في داخلنا" وقد قال الرسول بولس شيئا مشابها لتيموثاوس: "لأن محبة المال أصل لكل الشرور

الذي إذا ابتغاه قوم ضلوا عن الآيمان وطعنوا أنفسهم بأوجاع كثيرةو وأما أنت يا إنسان الله فاهرب من هذا واتبع البر والتقوى والإيمان والمحبة والصبر والوداعة " (١ تي ٦ :١٠ و١١).

إن التعاطف يتقدم بنا إلى أبعد من فكرة "الأخذ" وفي اتجاه إله رحيم يدعونا أن نعيش في شركة مع الآخرين.

ما العلاقة بين الكرم والضغوط؟ الضغوط تهبنا الفرص للتعاطف والتعاطف ينتج الصلاح والكرم؟. والكرم بدوره يغني الشركة". العطاء يكوّن مبدأ يشجع على الشركة مع الأسرة البشرية. عندما نتعاطف مع الآخرين ونشرك الآخرين في ما نملكه وفي عواطفنا، فإننا نختبر السلام الداخلي والتحرر من الشعور بالوحدة".

قال أحد الأشخاص وهو يصف لي أصعب ضغط في حياته: "إن الأوقات الصعبة منحتني تعاطفا أكبر مع كل الأشخاص". إن الضغوط يمكنها أن تفعل هذا بنا. إنها تجعلنا نتضع حتى نصغي فعلا إلى الآخرين ونفهمهم. وعندئذ ومن خلال مجتمعنا المسيحي نستطيع أن نرفع بعضنا بعضا حتى نختبر ثمر روح الله. "الرجل الأمين كثير البركات والمستعجل إلى الغنى لا يبرأ" (أمثال ٢٨ :٢٠).

الفصل التاسع

الأمانة

ليت كل الذين يأتون بعدنا يجدوننا أمناء

(ستيف جرين)

قال لي ذات مرة مرشد روحي: "قف ثابتا ولا تفعل أي شيء" "قف مكانك". كيف يمكننا أن نقف ثابتين ونكون أمناء؟ من خلال العيش في حياة مليئة بالضيقات. ففي حياة كهذه يكون لمعظمنا الفرصة لنحيا ونمارس حياة الإيمان.

استعار المؤلف "اوجين بيترسون" هذه الجملة من فيلسوف ألماني من أجل عنوان كتابه "طاعة دائمة في نفس الاتجاه" ثم أضاف إلى العنوان هذه العبارة "التلمذة في مجتمع يتصف بالسرعة". يا لحكمة وروعة هذا الهدف: أن نسير بأمانة في الحياة مثلما يسير اليهود الطريق الطويل الصاعد إلى أورشليم ثلاث مرات في السنة. وبينما هم في طريقهم يرنمون الترانيم التي ندعوها اليوم ترانيم المصاعد (مزمور ١٢٠ وحتى مزمور ١٣٤). هل تستطيع أن تتخيلهم وهم يرنمون؟ "المتوكلون على الرب مثل جبل صهيون الذي لا يتزعزع بل يسكن إلى الدهر (مزمور ١٢٥ :١) إنهم يرنمون عن الأمانة "قف بثبات مثل جبل صهيون. ولا تفعل شيئا".

إننا نتعلم الأمانة خلال تسلق جبال الحياة المتعبة مثل تلك الرحلة إلى أورشليم. ربما نفضل أن نتعلم الأمانة بينما نشرب العصير المثلج أو بينما نستلقي على شاطىء جزيرة استوائية. لكن الحقيقة هي أننا نتعلم الأمانة من خلال العناية بأطفالنا وتوصيلهم إلى دروس الموسيقى والتعامل مع الاختلافات مع الذين نحبهم وتقديم المال للمحتاجين.

بالطبع لا!

هل هذا يعني أن الضغوط والتجارب تجعلنا دائما أناسا أمناء؟ بالطبع لا. لكن الضغـوط تنشئ مشاكل عديدة فهي بمثابة النور الهادي الذي ما أن ينتج أمانة أكثر أو عدم تحمل للمسئولية.

كانت الضغوط تملأ حياة "دايفيد" .فمتاعب العمل ازدادت في الآونة الأخيرة كما ازدادت مرات شجاره مع زوجتـه "جـانيت" والأطفـال عندهـم مشـاكل في المدرسـة. إنـه يشـعر بثقل المسئوليات وعدم قدرته على سـد كـل الاحتياجـات التـي مـن حولـه. إحـدى زميلاتـه في العمـل أعربت عن إعجابها به لذلك فإنه سيسافر معها الأسبوع القادم في "رحلة عمل".

أما "كريس" فقد وعدت ابنها أن تحضر المباراة التالية التي يشترك فيها. لكن تقدمـها الوظيفي أضاف عليها عبئا أثقل. وهي تشعر بالحيرة بين أن تكون أما صالحة أو موظفة جيدة. اللعبة تبدأ في الخامسة والنصف. والساعة الآن الخامسة وعقارب الدقـائق ابتـدأت تتحـرك لتقرب موعـد المبـاراة. وعلى كريس أن تتخذ قرارا.

ماذا يفعل دايفيد؟ وماذا تفعل كريس؟ إن الضغـوط مـن جهـة تؤثـر علـى حكمـة اتخـاذ القرار. فتحت الظروف العادية لن يكون هنـاك صعوبـة في أن يبتعـد دايفيـد عـن زميلتـه في العمـل، لكـن الضغوط تجعله ضعيفا. وبالمثل فإن كريس تذهـب عـادة إلى المبـاراة الـتي يشـترك فيـها ابنـها لكـن هذا المساء مختلف لأنها تشعر بثقل الضغوط.

إن الضغوط تظهر الأمانة مثلما يظهر الزلزال سلامة هندسـة البنـاء. لـو اختـار دايفيـد أن يبقـى وفيا لزوجته وإذا قررت كريس أن تذهب إلى مباراة ابنها فإنهما يتصرفان بأمانة رغـم الضغـوط. إن نوع الأمانة الـذي نريـده هـو الأمانـة الـتي تصمـد أمـام الضغـوط. وإذا لم نمتحـن كيـف نعلـم أننـا أمناء؟ إذا فالضغوط تظهر أمانتنا.

إن المربين يقولون دائما إن أسوأ مهمـة في مهنتهم هـو إعطـاء الامتحانـات والدرجـات لكننـا كمدرسين نظل نمارس هذا لسبب معين، فالامتحـان الجيـد يسـاعد التلميـذ علـى تعلـم المـهارات الأساسية. في كل أول سنة أدرس مـادة (القيـاس السيكولوجي Psychometry) لطـلاب دكتـوراه علـم النفس، "القيـاس السيكولوجي هـو علـم اختبـار وقيـاس ويتضمـن مسـائل ومفـاهيم حسـابية معقدة". والتلاميذ الذين يأتون لينالوا شـهادة دكتـوراه في علـم النفـس مـن جامعـة ويتـن يجـدون صعوبة في البداية في دراسة هذه المادة لعدم معرفتهم بها. والعديد من التلاميـذ يجـدون صعوبـة في فهم المـادة في الأسـابيع الأولى ويتذمرون منها. ويقولـون عبـارات مثـل هـذه"لـن أصمـد في

هذه المادة أبدا" أو " إذا كان هذا هو علم النفس فإنني أكون قد أخطأت في اختيار هذا التخصص". وعندما يقترب امتحان نصف السنة ترتفع حدة الضغوط أكثر وتبدأ تحيطني العيون المليئة بالغيظ وبالعداوة وبخاصة عندما أسلمهم أوراق الامتحانات. لكن بعد أن ينتهي الامتحان يحدث شيء غريب. معظم التلامذة يأتون إلي وهم مبتسمين ويقولون "أخيرا فهمت هذه المادة" ومنذ تلك اللحظة يبدأون في الاستمتاع بحصص هذه المادة.

بقدر ما يكره الأساتذه تقديم الامتحانات وإعطاء الدرجات لكن هناك أوقات لا يتعلم فيها التلاميذ إلا من خلال الامتحان. أحيانا لا تنفع القراءات والمباحثات والأمثلة التي تقام في حصص الدروس بقدر ما ينفع الامتحان. هكذا الأمر بالنسبة للأمانة. فإننا نتعلم الأمانة من خلال الضغوط والتجارب وامتحانات الحياة. ولا يوجد طريقة أفضل من هذه.

هل تجعلنا الضغوط أمناء بصورة مباشرة؟ بالطبع لا. لكننا نتعلم الأمانة بطريقة أفضل خلال أوقات الضغوط.

كيف نكون أمناء؟

عندما نكتب عن الأمانة نميل دائماً لأن نذكر إحصائيات عن الطلاق والعلاقات الجنسية خارج نطاق الزواج والأطفال الذين يولدون ولا يجدون الأب أو حتى الأم بجوارهم. هذه المشكلات تشكل مآسي العالم الكبرى .لكنني لن أتحدث عن هذه الإحصائيات لأنها تقودنا لنظن أن الأمانة تخضع لمشكلات الحياة الكبرى. فمثلاً، كيف نتجاوب مع السؤال، هل أنت أمين أو وفي في حياتك الزوجية؟ معظمنا يرد بالإيجاب باعتبار أن السؤال يتعلق بالأمانة الجنسية. لا ننكر أن الأمانة الجنسية شيء أساسي لصحة الحياة الزوجية لكن الأمانة تظهر أيضا في أمور الحياة الصغيرة. إنها تتعلق بما نقوله عن شريك حياتنا أمام الآخرين. وتتعلق أيضا بمساعدتنا في أعمال المنزل من غسل الأطباق وترتيب غرفة النوم . وتتعلق الأمانة أيضا في إصغائنا لشريك الحياة حتى عندما نكون مرهقين أو متألمين وبأن نكون لطفاء حتى في أوقات الغضب. إن الأمانة العملية في الحياة اليومية هامة جداً بقدر أهمية الأمانة في الحياة الجنسية. فالأمانة في الأمور الصغيرة تبين وتعرّف شخصياتنا.

كيف نتعلم الأمانة ونطبقها في حياتنا اليومية؟ إليك هذه الأمثلة التي هي جزء بسيط من الاحتمالات التي يمكن أن نتوقعها.

المثل الأول : أشياء متعلقة بالأطفال

إن الوالدين عندهم فرص عديدة لإظهار الأمانة في هذا المجال وأحيانا تكون الواجبات أكثر مما نتمنى. فبينما يغلب عليك النعاس في المساء يقرر طفلك المولود حديثا أن يستيقظ، وفي تلك اللحظة من المحتمل ألا تكون على استعداد لتتصرف بأمانة. إن الأطفال يمنحوننا فرصا دائمة لنظهر أمانتنا في تنشئتهم.

وهناك أيضا تحديات التغيرات التي تطرأ في تربية الأطفال بينما هم يكبرون. إنني أتذكر الشعور بالراحة عندما انتهت مرحلة استخدام "الحفاضات" عند ابننا الصغير لكن بعد هذا بفترة قليلة هرعت ابنتنا إلى غرفتنا في منتصف الليل وفمها مفتوح .وعندما جلست وسألتها إذا كانت تشعر بأي ألم تقيأت على السرير (ردا على سؤالي!). كانت تلك فرصة لإظهار الأمانة الأبوية.

كل هذه الواجبات تعلمنا نحن الآباء أن نكون أمناء تجاه أبنائنا، فندرك احتياجاتهم ونكون حساسين لما يجري في دواخلهم وندعم أحلامهم. إن مجموع تصرفاتنا الأمينة في المواقف البسيطة هذه هي التي تساوي الأمان في حياة الطفل.

المثل الثاني: الرد على المكالمات الهاتفية

مؤخرا استيقظنا كأسرة في منتصف الليل على رنين جرس التلفون. وعندما رفعت السماعة عرفت إنه اتصال خطأ عبر جهاز الفاكس. من الصعب أن تقول للذي يطلبك أن يحاول رقما آخر عندما يكون كل ما تسمعه صوت صفارة الفاكس! لذلك أعدت السماعة إلى مكانها وأنا عالم بالذي سيحدث لاحقا. بعد خمس دقائق رن التلفون ثانية ثم رن مرة أخرى وأخرى. أليست التكنولوجيا رائعة وبخاصة في هذا الوقت المتأخر من الليل؟

أما الأصعب من هذا فهو المكالمات التي تلقاها عبر خاصية الرد الآلي خلال أيامنا المشحونة بالعمل. هل يا ترى نرد على جميع هذه المكالمات؟ في كل مرة نرد فيها على مكالمة لن نستمتع بها فإننا نمارس الأمانة. والممارسة تقوي العادة.

المثل الثالث : الإصغاء

عندما أدخل البيت بعد يوم عمل طويل ترحب بي الأسرة بجمل كالتالية: "هل يمكن أن تقضي صديقتي سوزان الليلة في بيتنا؟" " لقد حصلت على ٧٥ درجة في امتحان العلوم!" " تدريبي يبدأ بعد ساعة إلا ربع، هل سيكون الطعام جاهزا؟" هذا هو وقت للأمانة. إن أول رد فعل

لنا هو أن نرغب في الهروب. وأحيانا أنا أهرب بأن ألتقط البريد وأقلب فيه لكنني أكتشف أن لا أحد يكلمني وأتذكر أن أبنائي بحاجة إلي وبحاجة أن يكلمونني دائما خلال مرحلة المراهقة. وفجأة يصبح البريد غير مهم لي.

إننا ندرب أنفسنا على الأمانة من خلال تواجدنا واستعدادنا للإصغاء باهتمام. وأحيانا تكون أمامنا فرصا لنفهم أعمق من الكلمات التي تقال ونصل إلى ألم الآخرين. وعندما نبرهن أننا مصغون جيدون يثق الآخرون بنا ويفتحون قلوبهم ليكشفوا عن آلامهم.

المثل الرابع: دفع الفواتير

تعتبر الأمانة والجنس والمال أساس الخلافات الزوجية وذلك بحسب إحصاء أجرى في الثمانينات. صحيح أن الأمانة والجنس لهما دور أساسي في الخلافات الزوجية لكن ما دخل المال في هذا؟ إن الضغط المادي هو جزء من حياة معظمنا. فلقد تبنينا الحلم الأميركي ونحن الآن ندفع الثمن كل شهر. وفي كل مرة ندفع فيها الفواتير والضرائب نمارس الأمانة. ففي كل مرة ندفع فاتورة الكهرباء بدل شراء السترة الجميلة التي أعجبتنا فإننا نتصرف بأمانة متممين وعودنا لشركة الكهرباء المحلية. وكل شهر ندفع فيه الإيجار أو القسط يؤخر استبدال سيارتنا القديمة بأخرى أحدث، لكن هذا يؤكد على ممارسة حياتنا بأمانة. وفي كل مرة نقدم فيها شيكا للكنيسة المحلية أو لعمل مرسلي معين فإننا نتعلم المزيد عن الأمانة.

هذه أمثلة قليلة عن ممارسة الأمانة ولكن يوجد المزيد مثل تسليم العمل في الأوقات المحددة، وطهي الطعام، والمحافظة على الصداقات، دفع إيجار المواقف التي نستخدمها للسيارة، ودفع العشور، والوفاء بالوعود الخ...

إن الأمانة تمارس خلال هذه الأحداث اليومية وهنا نتعلم الفضيلة حتى يمكننا أن نواجه تحديات الحياة الكبيرة بكرامة. لقد قال يسوع في هذا: "الأمين في القليل أمين أيضا في الكثير.والظالم في القليل ظالم أيضا في الكثير." (لوقا١٦ :١٠).

لماذا نحن أمناء؟

إن الدوافع هي لب الأمانة. فلماذا ندفع الأقساط الشهرية بدل إن نشتري جهازا إلكترونيا حديثا؟ لماذا يبقى زوجين وفيين لبعضهما طوال الحياة؟ لماذا يهتم الوالدان بطفلهما المعاق

ويبقيان أوفياء له مدى العمر؟ لماذا يحافظ صديق على وعده أو يحفظ السر؟ لماذا يعمل أب في وظيفتين حتى يدفع الفواتير ؟

الأمانة كمكافأة شخصية

هناك إمكانية أن نكون أمناء لكي نكسب شيئا. هناك نظرية اجتماعية نفسية ذكرتها في الفصل السابع تقول إننا نعطي متوقعين أن يرد لنا نفس ما نعطي. هذه النظرية تنزل بالأمانة والفضائل الأخرى إلى مستوى التصرفات الخارجية. أنها نظرة إنسان رأسمالي في السوق الحرة في العلاقات الشخصية. فأنا أعطي شيئا وأنت تعطيني مقابل هذا الشيء . والعلاقات بهذه الصورة تدوم طالما أن الطرفين يأخذان بقدر ما يعطيان. وبحسب هذه النظرية نحن نستثمر أنفسنا لصالح الآخرين لأننا نأخذ شيئا بالمقابل من الشخص الآخر، مثل المحبة والاحترام والولاء. لكن عندما لا نحصل على ما نستثمره نعتبر العلاقة غير متوازنة ومع الوقت نقطعها.

كنت أتمنى أن أقول أن الأمانة تحمل في ذاتها مكافأتها نظرية لا أساس لها، لكني لا أستطيع أن أفعل هذا. فهناك أبحاث عديدة تؤكد هذا. فمثلا أحد أسباب الطلاق المعترف بها هي "قيمة السوق". فعندما يزيد قيمة شريك الحياة من حيث الجاذبية في المظهر الخارجي والدخل المادي فاحتمال كبير أن يفسخ هذا الشريك العلاقة وغالبا ما يكون السبب أنه وجد شريكا آخر.

لكن رغم الدعم البحثي لهذه النظرية إلا أن معظم المفكرين يعتقدون أن هذه النظرية مبالغ فيها كما أنها محدودة جدا لشرح جميع التصرفات الشخصية. فهناك العديد من الأزواج الذين يبقون أوفياء لشركاء حياتهم حتى ولو لم يكن هناك أي عائد أو ربح لهم. وإحدى النساء التي غرقت في سفينة التايتانيك سنة ١٩١٢ بقيت هادئة خلال هذه الكارثة وكانت تساعد الآخرين في النزول إلى قوارب النجاة. كان زوجها مريضا ولا يستطيع أن يتحرك بسهولة لذلك عندما جاء دورها أن تنزل إلى القارب الأخير وضعت ذراعها في ذراع زوجها وقالت له: "لقد عشنا طوال هذه المدة مع بعض والآن قد تقدم بنا العمر. حيثما تذهب أنت سوف أذهب" هذه النظرية عن الأمانة تخبو أمام موقف هذه المرأة الشجاعة "إزادور ستروس". عندما نعتبر الأمانة مجرد أسلوب للتبادل الاجتماعي فإن هذا يسلب منا فرص النمو الروحي والعاطفي. وعندما تتغير العهود التي يقولها الزوجان من "طوال حياتنا" إلى "طالما يحب كل منا الآخر" فإن فرصة الحب الناضج الوفي يستبدل بعلاقة سطحية أساسها إرضاء الذات. وهنا يعتبر الضغط سببا لفسخ علاقة وبدء علاقة

أخرى بدل أن يكون سببا لتعميق ونضج الشخصية. تأمل في بعض هذه المفاهيم المتعلقة باعتبار الأمانة سلوك يحمل مكافأته لذاته.

تمرين تطبيقي

بينما نبحث المفاهيم الثلاثة التالية حاول أن تجد مشكلة مشتركة سببها اعتبار الأمانة تحمل في ذاتها مكافأتها. تذكر أن السؤال الذي نطرحه هو: "لماذا نحن أمناء بعضنا لبعض؟".

المفهوم الأول: الأمانة المشروطة ؟

"جيني" تتكلم بطريقة سيئة على "سوزان" لأن سوزان لم تدعها إلى حفلة عيد ميلادها.

"جون" يضرب "توم" في معدته ثم يشكوه إلى الناظر ويقول "لكنه ضربني أولا"

إننا نرى أمثلة من الأمانة المشروطة خلال مرحلة الطفولة. ولو كنا نتخلص من تصرفاتنا هذه لكان شيئا رائعا لكن نفس الذي يحدث مع الأطفال يقع فيه البالغون.

فالعديد من الأزواج يعانون من عدم الأمانة هذه. فهناك شخص يعلن لشريك حياته: "سوف أبقى أمينا لك ما دمت أمينا لي" هذه أمانة مشروطة لأننا بهذا نستخدم الأمانة للسيطرة على سلوك الآخرين. وهذا يجعلنا نتساءل إذا كان ما نفعله أمانة حقيقية. أو هناك شخص يختار ألا يكون وفيا لشريك حياته ويعلن: "ما أحببته شريك حياتي أبدا" هذا تصرف مشروط لأنه يعني أننا لا نفي بالوعد إلا للذين نحبهم فقط.

تخيل أنك تحضر عرسا وتسمع هذا التعهد: "إنني أعد أن أهمل كل الآخرين وأحبك أنت فقط، هذا إذا لم تشكل ضغطا بالنسبة لي. إذا أظهر شخص آخر أكثر جاذبية منك اهتماما بي أو إذا لم تكن وفيا لي، إذا لن أكون وفيا لك. لكن ما عدا هذا سوف أكون أمينا وأنا أعد بهذا". هذا لا يبدو أساسا جيدا لزواج وفي! لكن هذه السلوكيات أصبحت شائعة في الحياة الزوجية. فالأمانة المشروطة تسبب عدم الأمان وعدم الثقة، وتنتج عدم احتمال للضغوط وتقود البشر إلى السلوك الشاذ.

المفهوم الثاني: متطلبات التشبه بالآخرين .

إذا استطعنا أن ندخل إلى عقول مئات المراهقين نجد أن العديد منهم يخلطون القبول بالتماثل. "يجب أن ألبس مثل الآخرين وأستخدم نفس الكلمات التي يستخدمها الآخرون، ويجب أن أحب نفس النشاطات الاجتماعية التي يحبها الآخرون".

لماذا يعاني المراهقون من حب التمثل بالآخرين؟ أليس لأنهم يتوقعون أن يرفضوا ويتأذوا إذا لم يكونوا كاملين في نظر الآخرين؟ معظمنا يتذكر هذه المرحلة من حياته عندما كنا نرفض أن نكون مختلفين عن الآخرين. والاختلاف هنا يعني أن نهان في المجتمع بسبب لبسنا القصير أو الطويل أكثر من المطلوب، أو أن نعاني من حب الشباب في البشرة أو نلبس حذاء من ماركة غير معروفة أو مقبولة. إن الرسالة بالنسبة للمراهق الحساس واضحة:"أنت مقبول إذا٠٠ "

والشروط تتغير مع كل جيل لكن المتطلبات هي نفسها.

إن نفس هذا القلق يصيب البالغين لكننا نخفيها بصورة أفضل. فمعظمنا لا يزال يكره الحبوب في البشرة ويهتم بمظهر شعره ونقدر ماركات معينة من الجينز والأحذية أكثر من غيرها. وعندما أخلع قميصي في الصيف فإنني لا أزال أنزعج إذا كان لون جلدي فاتحا زيادة مثلما كنت أنزعج في أيام المراهقة. ومنذ بضعة سنين حاولت أن أتغلب على هذا الشعور فمشيت في ساحة منزلنا الخلفية ذات مساء وأنا عاري الصدر لكن هذا لم يأت بنتيجة!

إن البالغين في حاجة أيضا للتماثل أو الاحتذاء بالآخرين. فنحن نشعر بلزوم الحفاظ على مستوى معين متمثلين بمن حولنا: امتلاك منزل،وسيارة حديثة، امتلاك جهاز الرد على المكالمات وجهاز فيديو وهكذا. وهناك مستوى اجتماعي معين يجب أن يكون عندنا: شريك حياة جذاب، الترقي الوظيفي كل بضع سنوات، الحصول على تذاكر سفر مجانية من خلال السفر المتكرر، ارتداء الثياب الأنيقة، وأطفال هادئين في الكنيسة.

ربما الذي نراه في المراهقين منتشر بيننا نحن أيضا (لا بد أنهم يتعلموه منا). فعادة نحن نقيم الذي أمامنا بحسب تمشيه مع التوقعات والأعراف الاجتماعية. ومع أننا لا نعلن هذا ونادرا ما نعترف به، لكننا ربما نفكر بطريقة التكلفة والربح :سوف أقيم أكثر لو تمثلت بالآخرين، فحسن معاملتي لرئيسي في العمل سوف يؤمن لي ترقية، والناس سوف يعتبرونني إنسانا روحيا لو ذكرت آيات كتابية اثناء حديثي، والجيران سوف يتضايقون لو أن عشب حديقتي نمى وطال.

ومع إنه يمكن أن تكون هذه الأفكار واقعية في بعض الأوقات لكن فكرة القبول المشروط تجعلنا أكثر حساسية لنتائج الضغوط. فالحياة الداخلية وهي مكان تعلم الأمانة الحقيقية ليس لها مكان في حياتنا بسبب تعلقنا بالمظاهر الخارجية وهكذا تحتل الفضيلة المكان الأخير في حياتنا لتحتل المظهريات المكانة الأولى.

المفهوم الثالث:الاكتفاء الذاتي (الشعور بالكفاية)

عندما تكون الأمانة شيئا نكسبه يسهل عندها أن ننزلق إلى شبكة الاكتفاء الذاتي. البعض يتصورون أنه بإمكانهم أن يكسبوا الحب الوفي من خلال تميزهم عن الآخرين. وآخرون يتعاملون مع الخسائر التي تصيبهم في الحياة بأن ينفردوا وينغمسوا في العمل والإنجاز حتى يتحاشوا أي ألم في المستقبل. والذين من المجموعة(أ) التي تحدثنا عنها سابقا يميلون إلى هذا الأسلوب .

ذات يوم سألت أحد الذين أعالجهم"ما الذي تريده فعلا من الحياة؟" وخيم الصمت وهو يحملق في. كان"مايك" يحمل درجة علمية في الطب ويحيا حياة مرفهة وكنت محتارا في أمره. أخيرا قال:"أريد أن أكون ناجحا، هذا الشهر عندي أعمال مكدسة وسيزيد دخلي ألف دولار" زيادة عن كل شهر لكن إجابته لم تقنعني. كان الرد سطحيا وأظنه اعتاد على قوله. وشعرت أنه يمكنني أن أصل إلى أعمق من هذا فسألته ثانية:"ما المشكلة؟" فأجاب: "أريد أن أكون سعيدا، لذلك أحتاج إلى المزيد" وظللت أسأله أسبوعا بعد الآخر نفس السؤال وبعدها ازدادت حياته سوءا.

إن الجدران العاطفية يمكن أن تكون صلبة لكنها أحيانا تنهار فجأة. ذات يوم وردا على نفس السؤال ابتدأ مليك يبكي وقال: "أنا لا أعرف ما المشكلة. لقد أردت طوال حياتي أن أكون شخصا مميزا. لقد درست الطب لأنني ظننت أن الطبيب شخص مميز . وكنت دائما أريد منزلا كبيرا وسيارة مرسيدس فاخرة. والآن عندي كل هذه لكنها لا تهمني.لم يعد أي شيء يهمني"

لقد كان "مايك" واقعا في مصيدة الاكتفاء الذاتي. فكلما بحث عن النجاح كلما ازداد شعوره بعدم نجاحه. وكلما بحث عن المحبة كلما شعر أنه غير محبوب. في قلب اكتفائه الذاتي هذا كان يوجد صبي صغير وحيد لم يختبر في حياته القبول غير المشروط. كان يكرر دائما ما كان قد تعلمه في طفولته وهو أن يحاول كسب المحبة من خلال الإنجاز المتميز. كان يخطط حياته بطريقة منظمة لكن هذا لم ينفعه.

لقد أراد ":مايك" ما يريده كل فرد منا. لقد أراد شخصا يحبه حبا غير مشروط ويكـون وفيا له. لكن كل محاولاته في هذا المجال باءت بالفشل. ولأننا نكون قد جرحنا من علاقات سابقة نفكر بهذه الطريقة "كيف أستطيع أن أجد آخريـن يكونـون أمنـاء لي ويقبلونـني كمـا أنـا دون أي شروط؟" ومثل "مايك" نحن نحاول أن نكسب المحبة غير المشروطة (لاحظ هذا التناقض) .لكن أكثر العلاقات عمقا ووفاء تنبع من الذين يعطون من غنى شخصياتهم الأمينة.

تمرين تطبيقي

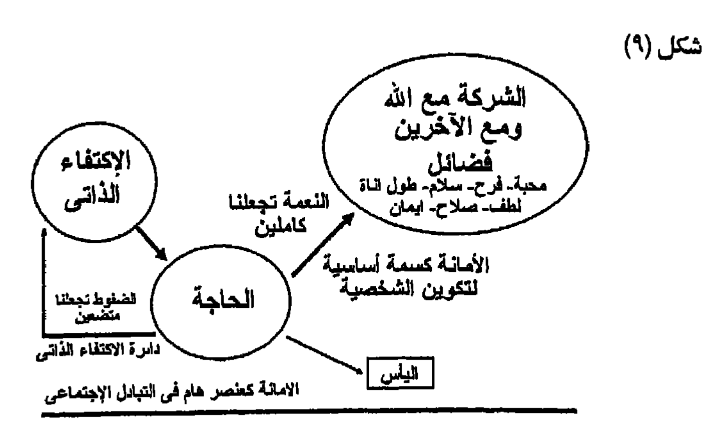
هل لاحظت الموضوع المشترك؟ في كل من هـذه المفاهيم يتغير السؤال مـن "لماذا نحن أمناء بعضنا لبعض؟" إلى "لماذا يكون الآخرون أمناء معي ؟" هذا التغيير البسيط يغير تفكيرنا كليا في الأمانة .فبدل أن تكون الأمانة جزءا من شخصيتنا، تصبح شيئا نكسبه من خلال الاحتذاء بالآخرين أو النجاح. عندما نفهم الأمانة على أنـها سلوك يجلب لنا المكافأة الشخصية نبدأ نفكر أكثر بما نحصل عليه لا بما نعطيه أو بمن نحن . وتصبح الضغوط عدوا لنا لأنها تتعارض مع أهدافنا.

الأمانة تكوين الشخصية

هل تذكر صديقي الزوجين اللذين تبنيا خمسة أطفال محتاجين؟ إنهما يرفضان أن يعتبرا الضغوط عدوا لهما كما يرفضان فكرة تخطيط المستقبل بضغوط أقل. وبينما هما يتعاملان مع تحديات تربية هـؤلاء الأطفال، فإنهما يفكران نفسيهما بأن الله لم يدعهم ليكونوا ناجحين بل أمينين. والأمانة بالنسبة لهما ليست مجموعة من السلوكيات التي تشتري القبول والشعور بالأمان، لكنها طريقة حياة، وانعكاس للإنسان الداخلي.

في كتابه"ثمر الروح" يذكر "جون درتشر" ما قاله "ليينل ويستون Lienal Whiston": "إن المسيحي لم يدع لكي يكـون ناجحا بل أمينا. إنه متحرر من الخـوف من الفشل أو الرغبة في النجاح." إن المسيحية تدعونا إلى أبعد من الأفكار الأنانية عن الأمانة ومن الاكتفاء الذاتي والقبول وتدعونا لنتعلم من الله الأمين.

شكل (٩)



الشخصية الأمينة تتكون من خلال الضغوط

إن الشخصية الأمينة لا تختبر فقط بالتجارب لكن التجارب تشكلها . الرسول يعقوب يقول أن التجارب تنتج صبرا ونضجا وكمالا (يعقوب ١ : ٢ -٤) وبولس الرسول يكتب أن الضيقات تنشيء صبرا وتزكية ورجاء (روميه٥ :٣ -٥) لا يكفي أن نحتمل الضغوط على أنها امتحان. لكن الضغوط تشكل وتنتج الشخصية. ومع أنه نادرا ما نفرح بالضغوط لكنها غالبا ما تنتج الثمر الذي يغذي حياتنا الداخلية.

عندما كانت ابنتي البكر في سنتها الابتدائية الثالثة أتت ذات يوم من المدرسة وهي حزينة. كانت الفتيات قد أقمن تجمعا يضم بعض الفتيات ومع أنها دعيت لتكون من المجموعة إلا أنها رفضت، لأن المجموعة رفضت أن تضم بعض الفتيات الأخريات. ولعدة أيام ظلت دانييل تذهب إلى المدرسة وتأتي وهي حزينة، فكل ما تعرفه أنها خسرت صديقاتها إلى الأبد لأنها رفضت أن تنضم إلى المجموعة. وشعرت وزوجتي ليزا بالألم الذي تعاني منه ابنتنا فتمنينا أن نخفف عنها حزنها مع أننا كنا نعلم أنها اتخذت القرار الصائب. ولحسن الحظ لم تدم المجموعة إلا بضعة أيام وتصالحت دانييل مع صديقاتها. اليوم دانييل في المدرسة الثانوية ونحن دائما ننظر إلى الوراء ونتذكر ما حدث عندما كانت في السنة الثالثة الابتدائية ونعتبرها حادثة هامة لتشكيل شخصيتها. لم يكن الأمر أن تلك الأيام القليلة امتحنت شخصيتها لكنها أيضا شكلت شخصيتها من خلال مساعدتها في تحديد شخصيتها وما الذي يهمها فعلا. أمامها العديد من الضغوط في حياتها وكل ضغط سوف يساعد في تشكيل شخصيتها.

نحن عادة نفترض أن أفعالنا مؤسسة فقط على القيم والمواقف التي نتبناها. لكن الأخصائيين الاجتماعيين يخبروننا العكس. ففي أحيان كثيرة تتبع مواقفنا أفعالنا. إن قرار دانييل في معارضة صديقاتها جلب لها الضغط وبعدها قوى اهتمامها بالعدالة. الأخصائي النفسي "دايفيد مايرز" يختصر ما قلته بالتالي:

"إن مبدأ " المواقف التي تتبع التصرف" لها مفاهيم عميقة. فمع أننا لا نستطيع أن نسيطر على مشاعرنا بطريقة مباشرة لكننا نقدر أن نؤثر عليها من خلال تغيير تصرفنا. إذا كنا مثلاً غير محبين يمكننا أن نصبح محبين من خلال التصرف وكأننا هكذا، وذلك من خلال فعل الأعمال والتعبير عن الإعجاب والعطاء الخ.. الدرس الأخلاقي: يمكن أن يقود أفعالنا إلى طريقة من التفكير مثلما يمكن أيضا أن نفكر أولاً ومن ثم نتصرف بعد ذلك".

عندما نتصرف بأمانة أمام التجارب فإننا نقوي شخصياتنا ونشكل إرادتنا.

الشخصية الأمينة تتشكل من خلال النعمة

إن الضغوط لوحدها لاتكفي لكي تجعلنا أمناء. فالعديد من الأفراد يهملون قيما ومبادىء هامة وقت الضغوط بينما تتأصل مبادىء البعض الآخر من خلال التلمذة والتدريب والتصرف الفاضل. ترى ما الفرق؟

إن الذين يتصرفون بفضيلة وسط الضغوط والتجارب هم الذين رأوا الأمانة في الآخرين. فالأب الذي يحب ابنه يعلمه الأمانة من خلال رعايته له واعتنائه باحتياجاته من طعام ونظافة وراحة. ومن خلال هذا يتعلم الطفل شيئا عن كلا الدورين: دور الذي يعطي بأمانة ودور الطفل المحتاج. وعندما يكبر الطفل يصبح هو أو هي مجهزا لكي يعطي بأمانة للآخرين.

وبالمثل عندما نكون أمناء مع الله فهذا لأن الله أمين معنا منذ البدء. لقد أصبح يسوع إنسانا مثلنا واختبر جميع التجارب والآلام وبقي أمينا.

"ومن ثم كان ينبغي أن يشبه إخوته في كل شيء لكي يكون رحيما ورئيس كهنة أمينا في ما لله حتى يكفر عن خطايا الشعب . لأنه في ما هو قد تألم مجربا يقدر أن يعين المجربين."يعقوب٢:١٧ و١٨

لقد ظهرت أمانة يسوع من خلال تجاوبه مع الضغوط والتجارب. ولأنه كان أمينا، ولأن الله وهبنا عطية الخلاص بالنعمة، فإننا نستطيع أن ننمو في الأمانة وقت التجارب والضغوط.

الفصل العاشر

الوداعة

قدنا يا الله ، قدنا بوداعة ولطف

(توماس هاستنجس)

يأتي إليك شريك حياتك بعد عدة ساعات من الصمت ويقول: "إنني آسف. أنا أعلم أنه لا يجب أن أكلمك بهذه القسوة تحت أي ظرف من الظروف وبخاصة عندما كان أصدقاؤك موجودين. هل يمكن أن تسامحني؟" ماذا يكون رد فعلك؟

"جيمي" لم يقصد أن يؤذي شقيقته الصغيرة "آني" لكنه نسي فقط أنها أصغر وأضعف منه. كان يعلم أنه ممنوع أن يدفعها لكنه لم يتخيل أن رأسها سيرتطم بساق الشجرة وتجرح جرحا بليغا. وبينما هو في المستشفى وأباه وأمه ممسكان يدي آني وهي في العناية المركزة يتساءل بصمت "هل سيصرخان في ثانية؟ هل يمكن أن يسامحاني؟ كيف سيكون رد فعل ماما وبابا؟".

أما "ميلندا" فهذا هو أول يوم لها في عملها الجديد في المطعم، وبعد ساعتين فقط تلتقي بأول زبون غاضب. إنها متأكدة بأنها كتبت طلبه كما قال لكن الرجل يصر أن عدد السندوتشات ناقص واحد. ماذا يمكن أن تفعل ميلندا؟

صديقتك تساعدك في تنظيف المطبخ وفجأة يقع منها طبق الضيافة المفضل عندك وينكسر. إنها تشعر بالذنب وأنت تنزعجين، لكن كيف يجب أن تتصرفي؟

في مثل هذه الأوقات تظهر الوداعة. كل حالة من الحالات التي ذكرتها تبين العلاقة بين الضغوط والوداعة. من السهل أن نتصرف بوداعة عندما تكون الأمور على ما يرام. فالأولاد في أسرتهم وأنت تجلس على الكنبة بجانب شريك حياتك. وبينما تستمتعان بنار المدفأة وتشربان

القهوة الساخنة تتبادلان الكلمات الرقيقة. إنها لوحة جميلة وسهل جداً أن يكون رد فعلنا وديعاً ولطيفا في مثل هذا الظرف.

لكن الوداعة كفضيلة تعرف في أوقات الضغوط أكثر منه في أوقات الراحة. في الأوقات التي يبكي فيها الأطفال قبل النوم وشريك حياتك الذي يحبك مسافر والمدفأة لا تعمل بسبب رطوبة الجو والقهوة طعمها غير مقبول -هذا هو الوقت الذي نحتاج فيه إلى الوداعة حتى نتصرف بحكمة.

إن الوداعة مثل الفضائل الأخرى التي تحدثنا عنها لا يمكن أن تكون مجرد مجموعة من السلوكيات. إنها حالة داخلية، فضيلة يمكن أن تزيف في أوقات الضغوط وتظهر على حقيقتها عندما لا يتوقعها الآخرون. والرسول بولس ذكر الكلمة اليونانية للوداعة من ضمن ثمر الروح في (غلاطية ٥: ٢٣) . لكن معظم المترجمين فضلوا كلمة وديع على كلمة (رقيق)، لأن الرقة يمكن أن تتحول بسهولة إلى مجموعة من السلوكيات، ولكن الوداعة تشمل كل المعاني التي تنطوي تحت معنى الكلمة اليونانية التي كتبها بولس، ففي لغتنا فنحن نقرن الوداعة بالضعف ولكن ليست هذه هي الكلمة التي استخدمها بولس. .يخبرنا "سيفن ونوارد" عن النجم الرياضي "جون تشارلز" الذي كان يوصف "بالعملاق الوديع". فرغم أن تشارلز كان قويا وسريعا لكنه كان يحترم القوانين ولا يستغل وجوده وراء المنافس. وموسى كان قائدا قويا صاحب قرارات لكنه كان يقترب إلى الله بتواضع وهيبة. ومثل جون تشارلز كان موسى وديعا (عدد١٢ :٣) لكنه لم يكن ضعيفا.

كان "بوكر واشنطن" إنسانا وديعا. ولد سنة ١٨٥٦، وعندما كان صغيرا كان يعمل في المناجم ويدرس ثلاثة أشهر في السنة فقط. ونتيجة اجتهاده في العمل والدراسة تخرج من معهد "هامبتون" سنة ١٨٧٥. وبعد ست سنوات عين أول رئيس لمدرسة "توسغيجي Tuskegee" المخصصة للأميركيين الأفارقة. وبعد أن أصبح رئيسا لها، كان ذات يوم يمشي في إحدى شوارع "الأباما" عندما رأته سيدة بيضاء وطلبت منه أن يقطع لها بعض الحطب. لو كنا مكان واشنطن لما استطعنا أن نحتمل هذه المعاملة نتيجة التمييز العرقي. ربما كنا صرخنا في المرأة "من تظنين نفسك؟! " أو " لقد اضطهدت شعبي بما فيه الكفاية. والآن لا مزيد من هذا!". لكن كان رد فعل واشنطن مختلفا، فقد خلع سترته وقطع الخشب وحمله إلى بيتها.

بعد هذا عندما علمت المرأة من يكون هذا الرجل ذهبت إلى مكتبه لكي تعتذر له فقال لها "لا بأس في هذا. إنني أستمتع بتقديم الخدمات لأصدقائي." وأصبحت المرأة من أكرم

المتبرعين لهذه المدرسة وبعدها صار واشنطن مستشارا للرئيسين الأميركيين "ثيودور روزفلت" و"وليم هاورد تافت" كما أنه ألف عدة كتب.

إنني لا أعلم إذا كان ما فعله واشنطن هو أفضل رد فعل أم لا، لكن ما أعرفه هو أن واشنطن كان يعلم أن الوداعة ليست ضعفا. لقد برهن عن قوته من خلال تجاوبه اللطيف الوديع لتغيرات الحياة.لقد علم يسوع وقال:"طوبى للودعاء لأنهم يرثون الأرض."متى٥ :٥.

بالطبع لا!

هل أنا أقترح أن الضغوط تزيد من الوداعة؟ هل انتظارنا في الطابور لندفع ثمن مشترياتنا يجعلنا أكثر وداعة مع الموظف؟ هل العطل في السيارة ونحن متوجهين لقضاء إجازتنا يجعلنا أكثر وداعة مع أفراد أسرتنا؟ هل اتباعنا نظاما غذائيا لتخفيف الوزن يجعلنا أناسا أكثر وداعة وسماحة؟ هل المدير الصعب القاسي يجعلنا أكثر وداعة في العمل؟ بالطبع لا! نحن جميعنا حساسون لتأثير الضغوط السلبية. ومع هذا فإن الضغوط بكميات معقولة تساعدنا حتى نتعاطف مع من حولنا وتنتج الصفات الداخلية التي تساعدنا أن نبقى ودعاء حتى في أوقات الضغوط.

إحدى السيدات التي تحدثت معها حول هذا الكتاب قالت إنها تعلمت الوداعة من خلالها مشاركتها الآخرين في أوقات آلامهم. فقد جلست مع صديقة في ساعات احتضارها، ورافقت صديقة أخرى في معاناتها من مرض السرطان. وماذا فهمت من هذا؟ لقد تعلمت أن تقبل الألم كأداة يستخدمها الله لننمو: "إن الألم يوجهنا ويساعدنا حتى نتعاطف أكثر مع الآخرين" وما توصلت إليه هذه السيدة يدعمه بحث يتعلق بالضغوط. فقد اكتشفت الباحثة المتخصصة في الضغوط"نورما هان" بأن التعاطف عند البالغين يتعلق بالضغوط التي واجهوها خلال مرحلة المراهقة (عند السيدات) وخلال مرحلة الشباب (عند الرجال). والضغوط بالجرعات المناسبة وفي الأوقات المناسبة تبني قدراتنا لفهم ومساعدة الآخرين بوداعة.

هذا لا يعني أن الوداعة هي رد فعل طبيعي فينا. لكنها تتطلب التدريب مثل الفضائل الأخرى -المحبة الفرح السلام طول الأناة اللطف الصلاح والأمانة.

العديد من الذين يمارسون رياضة الجري يتدربون في أماكن مرتفعة حيث يقل الأوكسجين. إنهم يدربون أنفسهم تحت ظروف قاسية وعندها يعلمون أنهم سوف ينجحون في الظروف العادية. الذين يجرون ويتدربون في المرتفعات حيث لا يرغب أحد أن يجري، وهكذا الوداعة فإننا نتدرب عليها في أوقات الغضب عندما لا يريد أحد أن يكون وديعا.

التوازن بين الوداعة والغضب

كتب الحكيم سليمان ملك إسرائيل:" الجواب اللين يصرف الغضب والكلام الموجع يهيج السخط" أمثال ١٥ :١ . لقد فهم سليمان التوتر الموجود بين الغضب والوداعة. عندما كان واشنطن يقطع الخشب للسيدة، ألم يكن يشعر بالغيظ من الداخل؟ كيف يمكنه أن يجيب بكل لطف ووداعة ردا على هذا الاضطهاد والتحقير؟

هذه الأسئلة هامة جدا وعلينا أن نفهمها بينما نحن ندرب أنفسنا لنكون ودعاء. إذا تعلمنا أن نكون ودعاء وقت الغضب سيكون بإمكاننا أن نكون ودعاء في الأوقات الأخرى أيضا.

كيف تتجاوب مع الحالات التي ذكرتها في بداية هذا الفصل؟ لاحظ أنه في كل حالة تتطلب الوداعة علينا أن نتعامل مع الغضب. لقد اعتذر للتو شريك حياتك لكنك لازلت تشعر بالحرج الذي سببه لك وبالغضب تجاهه. وبينما يعتذر شريك حياتك تميل لأن ترد عليه "ليت براغيث ألف جمل تلدغك في إبطك". هل تفعل هذا؟ أو ربما تذهب للنقيض وتقول: "لا إنها ليست مشكلة. أنا أعلم أنك لم تقصد الإساءة لي". لكن كلا الردين غير مناسبين في هذا الوضع.

بالنسبة لوالدي جيمي فإنهما يواجهان نفس المشكلة. إنهما غاضبان لأنه تسبب في أذى شقيقته مرة أخرى. كم مرة سوف يحدث هذا قبل أن يتعلم الطاعة؟ إنهما يرغبان في أن يصرخا في وجهه لكنهما يعلمان أن احتياجه شديد الآن ليشعر بغفرانهما.

أما مياندا فإنها تظل تذكر نفسها أن الزبون دائما على حق لكن في داخلها غيظ شديد من هذا الزبون الفظ. كيف توازن بين غضبها ورغبتها في أن تبقى هادئة؟

وعندما ينكسر طبقك المفضل تعلمين أنك متضايقة لكن صديقتك تهمك، وأنت في حاجة لأن توازني بين الغضب والوداعة.

إن هذه فرص للتدريب – إنها تمارين المرتفعات للذين ينوون فعلا أن يتعلموا الوداعة. إذا ملنا إلى التعبير بغضب أو بهدوء زائد فإننا نؤذي الآخرين ونؤذي أنفسنا أيضا. الجواب اللين يصرف الغضب.

تكلفة الغضب غير المسيطر عليه

الغضب هو شعور موجود فينا وكبته يسبب مشكلات. لكن عندما نتمادى في الغضب فإننا أيضا نواجه صعوبات. هل فكرت يوما في مدى الضرر الذي يسببه المدربون الرياضيون لأنفسهم عندما يغضبون وتحمر وجوههم ويصرخون بسبب سوء لعب اللاعبين؟ إن الذين يغضبون بسرعة احتمال إصابتهم بالأمراض والموت في عمر مبكر أكبر من الأشخاص الودعاء الهادئين.

منذ أيام أرسطو ونحن نسمع عن "تفريغ الضغط النفسي" والفكرة أن إخراج الغضب هو أفضل طريقة حتى لا نختزنه في الداخل. واعتبر "سيجموند فرويد" إن هذه الطريقة تساعد مرضاه للتعامل مع الغيظ والمشاعر الأخرى المكبوتة من الماضي. والمحللون النفسيون يستخدمون هذه الطريقة في هذا العصر بأن يعطوا لمرضاهم أشياء غير مؤذية ليضربوا بها الآخرين الذين يضايقونهم، وهم يشجعونهم على إظهار غيظهم! كتبت ذات مرة "آن لاندر" بأن الأطفال يجب ؟ أن يفرغوا عدوانيتهم من خلال ضرب كرسي أو أي شيء بدل أن يضربوا الآخرين. ونصيحتها هذه كان لها رد فعل من قبل أحد القراء:

عزيزتي آن :

لقد صدمتني نصيحتك لوالدة طفل عصبي في الثالثة من العمر. لقد اقترحت أن يتعلم الطفل رفس الأثاث "ليخرج شحنة غضبه الداخلي". لقد اعتبرتك حمقاء بعض الشيء. لكني الآن متأكد من ذلك.

لقد اعتاد شقيقي أن يرفس الأثاث عندما كان يغضب. وكانت أمي تدعو تصرفه هذا "تنفيس عن النفس". والآن هو في الثانية والثلاثين ومازال يرفس الأثاث – ما تبقى منه. إنه يرفس أيضا زوجته وأطفاله والقطة وأي شيء يعترض طريقه. في أكتوبر الماضي رمى جهاز التلفزيون من النافذة لأن فريقه المفضل فشل في إحراز هدف المباراة!(وكانت النافذة مغلقة!).

لماذا لا تقولين لتلك الأم بأن الأطفال يجب أن يتعلموا السيطرة على غضبهم؟ هذا ما يميز الأناس المتمدنين عن البرابرة.

هل كانت آن لاندرز على حق عندما نصحت قراءها أن يسمحوا لأطفالهم بالتنفيس عن غضبهم؟ ربما لا. هل كان الشخص الذي وجه إليها الرسالة حكيما عندما عبر بهذا الأسلوب

المليء بالغضب؟ ربما لا. ففي العديد من الظروف لا يجلب التنفيس عن الغضب إلا المزيد من الغضب.

أما "ألفرد هيتشكوك Alfred Hitchcock" فقد ذهب إلى أبعد من هذا وقال إن مشاهدتنا لأفلام العنف تمنعنا من التصرف بعنف. "إن ما فعله التلفزيون هو أنه أعاد القتل إلى البيوت حيث منشؤه. فمشاهدة عمليات القتل عبر شاشة التلفزيون هو عملية إيجابية. إنه يتعامل مع رغبات الشخص المكبوته." لكن هيتشكوك، مثل فرويد وأرسطو وآن لاندر، مخطئاً. فالأبحاث عبر عقود عديدة تبين أن مشاهدة العنف تزيد من الرغبة في العنف عند الإنسان.

كم مرة نسمع مثل هذه العبارات: "روِّح عن نفسك فلك الحق أن تعبر عن مشاعرك". وكم مرة نتوقف لنفكر في نتائج التعبير عن مشاعرنا الغاضبة؟ عندما لا نسيطر على غضبنا فإننا نؤذي أنفسنا والآخرين أيضاً.

ثمن الغضب المكبوت

إذا ملنا إلى الناحية الثانية وكبتنا مشاعر الغضب هذا ليس أفضل. منذ عدة قرون أعلن بوذا:"إن الغضب لن يختفي طالما أن مشاعر الكراهية محفوظة في العقل." وكما أن الذين يغضبون بسرعة يمكن أن يصابوا بأمراض في القلب، هكذا أيضاً الحال بالنسبة للذين يكبتون مشاعر الغضب. فالذين يكبتون الغضب ومشاعر الكراهية يصابون بارتفاع ضغط الدم وبأمراض في شرايين القلب.

هناك ميدان جديد في أبحاث التوتر لها علاقة بتفريغ معدل شحنة التوتر ويرمز إليها بالأحرف (TDR). فالذين يكبتون مشاعر الغضب والكراهية عندهم بطء في ال (TDR) وهم يدفعون الثمن .فمشاكلهم الصحية والتغيب عن العمل وأداءهم في وظائفهم أسوأ من الذين عندهم سرعة في ال (TDR).

إن كبت مشاعر الغضب وأيضاً إظهارها بطريقة عدائية يسببان مشاكل صحية وشخصية. ومفتاح التعامل مع الغضب هو الاعتدال: اختبار الغضب ومن ثم التعبير عنه بحذر وحكمة وعدم السماح له بالتمادي. أوصانا الرسول بولس: "اغضبوا ولا تخطئوا .لا تدعوا الشمس تغرب على غيظكم."(افسس ٤ :٢٦) والرسول يعقوب قال "إذاً يا إخوتي الأحباء ليكن كل إنسان مسرعاً في الاستماع مبطئاً في التكلم مبطئاً في الغضب لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله." (يعقوب١ :١٩ و٢٠) يوجد أوقات يكون من الضروري فيها إظهار الغضب لكن الحفاظ على الوداعة هام أيضاً.

لب الوداعة

إن الاستجابة الفاضلة للغضب تبدأ في الداخل وذلك قبل أن يحدث رد الفعل الخارج. ففي موضع ما بين التعبير غير المنضبط للغضب وكبته يوجد مكان للوداعة الحقيقية والقوة. إنها ليست القوة المخيفة لمدرب كرة السلة وهو يصرخ بغضب ولا القوة السلبية لضحية مزمنة. لكنها قوة فاضلة يعبر عنها بالوداعة والوضوح وضبط النفس. "البطيء الغضب خير من الجبار ومالك روحه خير ممن يأخذ مدينة (أمثال١٦ :٣٢)، هذه هي القوة التي استخدمها "بوكر واشنطن" لكي يحول مدرسة صغيرة إلى هيئة كبيرة. إنها القوة التي استخدمها المهاتما غاندي في تحرير الشعب الهندي من العبودية دون اللجوء إلى العنف. إنها قوة الوداعة التي تبرز وقت الضغوط.

إن لب الوداعة هو القدرة على تقدير الآخرين بقدر ما نقدر أنفسنا. والغضب الذي يمزق الآخرين لا مكان فيه للوداعة. وهذا ينطبق على الغضب المكبوت والكراهية لأنه إذا تصرفنا بهذا الأسلوب نحمي أنفسنا من خلال مواراة الحقيقة عن الآخرين. لكن الوداعة تعني أننا نهتم بالآخرين لذلك نحن نبين لهم الحقيقة بلطف.

دعنا نعود مرة أخرى إلى المثل الذي ورد في بداية هذا الفصل.

هذا المثل يقدم فرصة لتدريب عال، فرصة لإظهار الوداعة ولتقدير الآخر بدرجة تكفي أن نقول له الحقيقة.

فشريك حياتك يأتي بعد ساعات من الصمت ويقول لك: "إنني آسف. أعلم أنني أخطأت في التكلم إليك بهذه القسوة. ومن الخطأ أن أفعل هذا تحت أي ظروف وبخاصة وقت وجود أصدقائك. هل يمكن أن تسامحني؟"

هذا مثال للضغط الفعلي. خلال تلك الساعات الصامتة ربما تكون قد فكرت بردود عديدة لكن حان الآن وقت اتخاذ القرار. تذكر أن الوداعة ليست فقط تصرفا لكنها تفيض من الداخل. والساعات التي مضت تؤثر في الرد الذي ستختاره.

لاحظ أن القوة هي الموضوع الرئيسي هنا. فقد تصرف شريك حياتك بصورة مزعجة إذ انتقدك أمام الآخرين ووضعك في موقف محرج. والآن باستطاعتك أن تحطم زوجك من خلال رد عنيف أو سلبي. ربما تحصل على قوة أكثر إذا رددت بعنف واتهمته بكل الاتهامات المقززة. أو ربما تحصل على قوة أكثر إذا كنت سلبيا وقلت له ببرود "إنني ابتدأت أعتاد على هذا منك."

وربما تكون المعاملة الصامتة هي العقاب الذي يوازن بين القوتين. لكن تذكر أن الذين ينفسون عن توترهم ببطء ينتهي بهم الأمر إلى إيذاء أنفسهم.

إن الرد الوديع يبدأ من الدقائق الأولى من الصمت .تذكر أن لب الوداعة هو القدرة على تقدير الآخر بقدر تقدير النفس. نعم أنت تشعر بالغضب لكنك تتذكر أيضاً الأوقات التي أذيت فيها شريك حياتك. وتبتدىء تتأمل في سقوط الطبيعة البشرية التي تؤثر في جميع نواحي الحياة - لكن كم مرة رد عليك الآخرون بوداعة عندما لم تكن تستحق هذا. إنك تدرب نفسك وقت الغضب لكي تصبح إنسانا أكثر وداعة.

وأخيرا ترد على شريك حياتك:" نعم إنني أسامحك. شكراً على اعتذارك. لقد شعرت بغضب شديد وقتها ولا أزال أشعر ببعض الغضب لكنني تذكرت أنني جرحتك من قبل أيضاً وهذه هي الأوقات التي نحتاج فيها فعلاً إلى بعضنا. إنني آسف لهذه الساعات من الصمت فهذا لم يكن رد فعل صحيح من جهتي".

هذا الرد الصادق وديع وقوي لكنه لطيف ومساند في نفس الوقت. إنك تقدر شريك حياتك بقدر تقديرك لنفسك -هذا هو لب الوداعة.

أحد الأشخاص الذين قابلتهم لكتابة هذا الكتاب إنسانة وصفت لي عدداً من الضغوط التي تعرضت لها: فوالدتها توفيت بسبب ورم في المخ، وشقيقها مات بمرض الإيدز وطفليها عندهما مشاكل صحية. وبعد سنين عديدة من التأمل والمعاناة استطاعت أن تكتب هذا: "إن أحداث حياتي سمحت لي أن أرى وأعرف الله." ووصفت كيف أنها تتعلم أن تكون وديعة من خلال التعبير عن غضبها وعن مخاوفها واحتياجها لأن تسيطر على نفسها. إن الضغوط تنتج ثمراً جيداً في حياتها.

اتُهِم "البرت تومبسون" وهو يعمل مدرسا في شيكاغو بالاعتداء على طفلة سنة ١٩٩٤. وطرد حالاً من عمله ونشرت صوره في المجلات والصحف وابتدأت المباحث تتقصى صحة ما حدث. لكن ما وجدوه كان غير متوقعاً. فقد دفع ولد في التاسعة من عمره دولاراً لتسعة تلاميذ لاتهام المدرس بالتحرش الجنسي. لقد تغيرت حياة رجل بتسع دولارات. كيف كان رد تومبسون؟ كان وديعا. فبدل أن يظهر الغضب ضد هيئة حقوق الأطفال التي ظلمته، فقد ساند الهيئة مؤكداً أن الأطفال يحتاجون إلى الحماية من المغتصبين. كانت حقوق الأطفال هامة بالنسبة لتومبسون بقدر اهتمامه بحقوقه. هذا هو لب الوداعة. عندما كان تومبسون يتحدث إلى صحيفة "صن

تايمز" ذكر آية من الكتاب المقدس: "عند المساء يبيت البكاء وفي الصباح ترنم." وعنون الصحفي المقالة :"الإيمان ساعد مدرساً للتعامل مع الاتهامات". نعم الإيمان يساعد في جميع أنواع الضغوط مثلما ساعد البرت تومبسون.

بيئة الوداعة

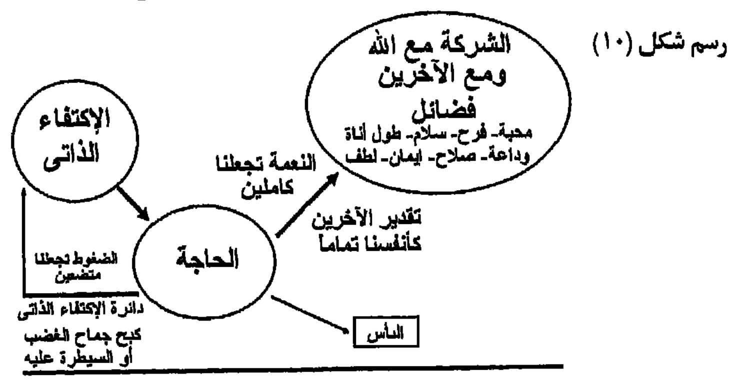
إن الإيمان بإله رحيم يضع الوداعة في مكانها الصحيح. وفي الكتاب المقدس نلاحظ إن فكرة هذا الكتاب تتكرر كثيراً: الضغوط تجعلنا نتضع والنعمة تقودنا إلى الكمال. ومشاكل وكوارث الحياة تذكرنا باحتياجنا وتواضعنا أمام الخالق العظيم الحاضر أبداً. ومع الوقت ومع تكرار الضغوط والفشل نصل إلى نقطة نسمح فيها لله أن يلمسنا. وصف داود النبي وضعه هذا بهذه الطريقة:

"يا رب لم يرتفع قلبي ولم تستعل عيناي ولم أسلك في العظائم ولا في عجائب فوقي .بل هدأت وسكت نفسي كفطيم نحو أمه نفسي نحوي كفطيم." مزمور ١٣١ :١ و٢

إن البكاء الذي يستمر لليلة ضروري لنصبح متواضعين. وبدون البكاء في المساء لا يوجد فرح في الصباح.

وفي حالة الاحتياج يمد الله يده إلينا. إننا نعرف الله من خلال يسوع المسيح الذي هو مثال الوداعة إذ قدرنا لدرجة إنه بذل نفسه لأجلنا حتى يعيدنا إلى الشركة مع الله.

رسم شكل (١٠)



نعم إن يسوع هو المثال الكامل للوداعة: فهو قوي لدرجة تكفي أن يُخرج الذين يحولون هيكل الله إلى سوق، وعطوف لدرجة تكفي لأن يشفي في السبت ومتواضع لدرجة تكفي لأن يغسل أرجل تلاميذه. إن وداعة يسوع تظهر لنا الفضائل التي نحتاجها:

"فليكن فيكم هذا الفكر الذي في المسيح يسوع أيضاً .الذي إذ كان في صورة الله لم يحسب خلسة أن يكون معادلاً لله لكنه أخلى نفسه آخذا صورة عبد صائراً في شبه الناس. وإذ وجد في الهيئة كإنسان وضع نفسه وأطاع حتى الموت موت الصليب .لذلك رفعه الله أيضاً وأعطاه اسماً فوق كل اسم لكي تجثو باسم يسوع كل ركبة ممن في السماء ومن على الأرض ومن تحت الأرض ويعترف كل لسان أن يسوع المسيح هو رب لمجد الله الآب."(فيلبي٢ :٥ -١١)

إذا كان يسوع صورة الله في الجسد قد وضع نفسه، إذاً كيف يجب أن يكون رد فعلنا نحن، إلا بأن نتواضع أمام الله وأمام بعضنا البعض؟ "(لا تفعلوا شيئا) بتحزب أو بعجب بل بتواضع حاسبين بعضكم البعض أفضل من أنفسهم. لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه بل كل واحد إلى ما هو لآخرين أيضاً." فيلبي٢ :٣ -٤

هذا ما فعله بوكر واشنطن عندما قطع الحطب لجاره العنصري. إن الوداعة ليست ضعفاً أو سلبية. إنها قوة محركة تستطيع أن تغير العالم إذا أدركنا مدى تأثيرها.

مواجهة العدو

إن الوداعة تزدهر في المجتمع الذي يدرك فيه الأفراد نعمة الله بتواضع. كان المؤمنون في القرن المسيحي الأول يبيعون ممتلكاتهم ويشركون الآخرين في مكاسبهم كانوا يهتمون بالفقراء ويعيشون في سلام. لقد خلقوا ما يدعوه اليوم علماء المجتمع "المجتمع الهادف". وفي هذا المجتمع كونوا قلوباً مبتهجة وكريمة بينما كانوا يتأملون يوميا في نعمة الله"أعمال ٢ :٤٤ -٤٧).

إنني لا أقترح أن يعود مسيحيو اليوم إلى هذا النوع من الحياة (مع أن بعض المجموعات تفعل هذا في أمريكا اليوم)، لكننا نحتاج أن ندرك العدو الفكري الأيدولوجي الذي يخفي في كل ركن من الثقافة الأمريكية ألا وهو- الفردية. لقد تمرسنا في مجتمعنا أن نفكر في أنفسنا أولاً والآخرون يأتون في المرتبة الثانية. ونحن مقتنعون أن اهتمام الفرد بنفسه أهم من اهتمامه بمن حوله. ودائماً نسمع مثل هذه الرسائل:

- كيف يمكن أن يتحسن اقتصادنا إذا لم تكن هناك منافع فردية؟
- كل إنسان يجب أن يتحيز لما يفيده
- يجب أن أحب نفسي وأفكر بأنني إنسان رائع .

وصفت مقالة رئيسية في "النيوزويك" احترام الذات بأنه أحدث أكسير قومي. أليس المفروض أن نفكر في أنفسنا أولا؟ أي اقتراح آخر يبدو أسخف من ذلك؟

بالطبع يوجد منافع لتقدير النفس الإيجابي لكن يبدو أن هذا التقدير قد زاد عن حده كثيرا. فالذين يلتمسون العذر للخطية والسقوط على اعتبار أن ذلك من أعراض عدم تقدير الذات قر جانبهم الصواب إلى حد كبير وفاتهم الفرصة لكي يتواضعوا تحت يد الله القديرة.

ونفس هذه الفردية يعبر عنها أيضا بالطريقة التي نعرف بها النجاح من خلال المال والألقاب وليس من خلال الخدمات. سنة ١٩٩٤ عندما نشر "ريتشارد هرنشتاين" و"تشارلز موراي" كتابا يتحدث عن مستوى الذكاء في الفرد وإنه أفضل طريقة لمعرفة مدى نجاح الإنسان في حياته، رد على هذا الكتاب الناقد "آرت هيلغارت" بطريقة ساخرة تنفي صحة ما زعماه، والغريب أن هذان المؤلفان كتبا بمنتهى الجدية عن هذا الموضوع دون أن يتساءلا عن ماهية النجاح الحقيقي. إننا غارقون في مجتمع يقدر المال أكثر من الفضائل ويصف النجاح على هذا الأساس.

هذه الفردية تقودنا لنعتبر الضغوط حالة مرضية. ونقول لأنفسنا "لا أحب الضغوط ،إن مسئوليتي هي أن أعتني بنفسي، لذلك الضغط شيء سيىء ويجب أن أتخلص منه" وهكذا ننغمس في الشعور بالاكتفاء بالنفس فنغضب عندما يلزم الأمر ونشعر بالضغط عندما تكون أمامنا فرص لمساعدة الآخرين. إن الفضائل التي تحدثنا عنها: المحبة الفرح السلام طول الأناة اللطف الصلاح الأمانة الوداعة لا يمكن أن نعرفها ونختبرها إلا عندما نخرج من إطار الاهتمام بأنفسنا ونبتدىء نهتم بالآخرين كما نهتم بأنفسنا.

تمرين تطبيقي

جميعنا، عندما نقرأ فصلا مثل هذا نرغب في أن نصبح أكثر وداعة. حاول هذا:

١- فكر في إنسان تنجذب إليه تلقائيا. ربما يكون شخص تشعر بالغضب تجاهه أو يكون زميلا منافسا في العمل أو صديقا قديما أو قريبا لك .

٢- بعد هذا، ابحث عن ميزة واحدة في هذا الشخص تعجبك. وفكر في هذه الميزة في كل مرة تتذكر هذا الإنسان.

٣- في كل مرة تتواجد فيها مع هذا الشخص اسأل نفسك ماذا يعني أن تهتم به بقدر اهتمامك بنفسك.

التقدم إلى الأمام

كيف نتقدم ونتخطى الاهتمام بالنفس المشبع به المجتمع الأميريكي؟ أولا يجب أن ننتقد هذه الانفرادية والاكتفاء الذاتي. فنحن كأفراد مرتبطين ببعضنا البعض شئنا أم أبينا. الطبيب النفسي "جايمز أين" يدعو هذا الترابط "الغشاء الاجتماعي". إننا جزء من جسد اجتماعي كبير وكل فرد منا يعاني من مشكلات صحية فردية إذا لم يدرك واجبه في هذا الترابط الاجتماعي. ولا نندهش إذا كانت العلاقات الشخصية هي من أصعب الضغوط التي نتعرض لها. مع إن العلاقات الصحية هي التي تساعد البشر لتحمل الضغوط. إننا نحتاج إلى بعضنا البعض.

ثانيا، يجب أن نتحدى أفكارنا المتعلقة بالضغوط التي تعتبر الضغوط عائقا لنمونا. إن الضغوط تجهزنا لنختبر ونشعر بالمجتمع من حولنا ولنعرف لمسة الإله القدير.

ومثل الفضائل الأخرى نحن لا يمكننا أن نلبس فقط الوداعة كعمل من أعمال الإرادة القوية، ومثل الشخص الذي يتدرب على الجري في المرتفعات فإننا نتدرب في أوقات الضغوط. الضغوط تجهزنا لنختبر النعمة ونكون فضيلة الوداعة. من الذين قابلتهم أثناء تجهيزي للكتاب شخص وصل إلى هذه النتيجة بعد أن واجه فترة طويلة من الضغوط: "إنني أثق في الله أكثر. والآن يمكنني أن أكون أكثر وداعة".

الفصل الحادي عشر

التعفف (ضبط النفس)

"ينبغي أن ذاك يزيد وأنا أنقص"
(يوحنا المعمدان)

كانت الطفلة "بريتاني ستوس" ذات السبعة أشهر في السيارة مع والدها عندما حصلت مشاجرة بين والدها وسائق سيارة أخرى. وانتهى الشجار فجأة عندما أمسك السائق الآخر بمسدسه وأطلق منه رصاصة أصابت "بريتاني" في رأسها. كان ذلك في ١٤ أبريل سنة ١٩٩٤ وانتشر هذا الخبر المروع في جميع أنحاء البلاد وأصبح هذا الحادث رمزا لبحث البشر عن القيم والمبادىء.

لم تمت "بريتاني" لكنها أصيبت بالعمى والصم. وعلق الدكتور "جون ريوج" الجراح الذي أجرى لها العملية: "إننا استطعنا أن نرى أين كانت الرصاصة والأثر الذي تركته، لكننا لا نستطيع أن نعرف مدى العطب الذي سيصيب الطفلة بسبب الرصاصة."

ونحن بالمثل نتعايش مع مجتمعنا غير المستقر مع أننا نسمع أخبارا فظيعة مثل هذه في نشرات الأخبار في التلفزيون وفي الصحف اليومية. ومثل بريتاني يترك هذا في داخلنا عاهات لا تكون ظاهرة لكنها تشكل الطريقة التي ننظر بها إلى بعضنا وغالبا أيضا تمنعنا من أن نسمع نداء الله. وإذا تأملنا جيدا يمكننا أن نرى مكان العطب وهو في مجتمعاتنا وفي غياب ضبط النفس. ومع هذا فإننا لا نستطيع أن نعرف كل الآثار.

لأننا نرى أيضا أمثلة في جميع الذين سيطروا على أنفسهم وسط الظروف الصعبة. أن "أ.س. جرين" مثال على هذا . فمنذ عدة سنوات اتهم فريق كرة السلة "Portland Trailblazers" أنهم ناموا مع مراهقات أثناء رحلة لهم. وانتشرت الاتهامات في صحف البلاد. وعندما ابتدأت التحريات أصبح موضوع الحياة الجنسية للرياضيين موضوع الصحافة وأحاديث الناس. ومن بين

المحاولات في الدفاع عن النفس برز جرين بشهادة مختلفة عن الجميع. وجرين هو نجم من نجوم كرة السلة وهو مسيحي ملتزم. وكان قد وعد أمام الله سنة ١٩٨٢ أن يعيش بعفة إلى أن يتزوج. وقد بقي أمينا لله رغم سخرية زملائه منه ورغم الضغط الشديد في التدريب وممارسة اللعب.

كيف نتعلم ضبط النفس وسط اندفاعاتنا البشرية ورغباتنا في أن نأكل كثيرا وننام كثيرا (ربما مع الشخص الخطأ)، وننفق كثيرا ونطلق الرصاص على الآخرين؟ وكيف نتعامل مع حالة سقوطنا التي تصبغ تفكيرنا ومشاعرنا ورغباتنا؟ وكيف نقدر أن نكون مختلفين في مجتمع يسخر من ضبط النفس؟ إن الضغوط، وبخاصة ضغوط الشهوات تلعب دورا هاما في حياتنا.

إن ضبط النفس يتطلب قوة الإرادة والعزيمة ولكن أهم من هذا هو اتجاه قلوبنا في أوقات الضغوط. فالبعض يتجاوب مع الضغوط بتواضع ووداعة محاولين أن يتعاملوا مع التجربة بالطريقة الصحيحة موجهين أنظارهم إلى فوق من أجل الحصول على القوة. لقد اكتشفوا سر ضبط النفس. وآخرون يحاولون أن يتمسكوا بقوتهم الذاتية لكي يقضوا على الرغبات والتجارب ويتطلعون إلى ذواتهم من أجل القوة، إنهم يبحثون عن ضبط النفس في الأماكن الخاطئة.

بالطبع لا!

إن الفهم الخاطيء للعلاقة بين الضغوط والتجارب وضبط النفس يمكن أن يصبح أمرا صعبا. تخيل أن أحد الأشخاص الذين يحاولون إنقاص وزنهم يقرر أن يذهب ويجلس في مطعم دون أن يأكل وذلك لكي يشعر بضغط التجربة. هل سيستطيع أن يصمد؟ أو يذهب مدمن الخمر إلى مقهى ليلي لكي تزيد قوة إرادته. أو كل شخص يعاني من التجربة الجنسية يؤجر شريط فيديو مليء بالمشاهد الجنسية حتى يتعلم التعامل مع التجربة. هل هذا سيساعده؟ بالطبع لا! من السخافة أن نظن بأننا إذا تواجدنا وسط التجربة فإن هذا يساعدنا لنقاوم الخطية.

لكن الكثيرين يعيشون على طرف نقيض معتبرين أن المسيحيين الفاضلين هم أولئك الذين لا يجربون أبدا! على الأقل لا يعترفون أنهم يجربون. تخيل أنك تزور كنيسة جديدة في صباح يوم الأحد دون أن تكون قد قابلت مسيحيين من قبل. ماذا سترى؟ سوف تشاهد أناسا عابدين متأنقين يتكلمون عن فرح الرب وعن تكريسهم الشخصي وأهمية دور المسيحي في المجتمع. سوف تسمع عن انتصاراتهم وحياتهم المليئة بالفرح والسلام الدائمين. وبينما تخرج من الكنيسة تشعر بألم وفراغ داخلي وأنت تقارن نفسك بأولئك المسيحيين الكاملين. البعض منا ينجذب إلى

مثل هذه الأماكن ويعود إليها ثانية. والبعض يعتبرون الكنيسة للأشخاص الكاملين فقط، ويفشلون في إدراك أن كل إنسان في الكنيسة يصارع مع التجارب حتى أعضاء الكنيسة المتميزين. عندما ننكر ونخفي التجارب التي تلاحقنا فإن كل واحد منا يعاني ويصارع لوحده بسبب أمور يمكن أن تعالج بطريقة أفضل لو عرضت بصراحة أمام الجميع.

عندما أجرى عدد من الباحثين استفتاء بين أطباء النفس وسألوا عن عدد الأطباء الذين شعروا بميل جنسي نحو المريض،فإن تسعين بالمائة منهم ردوا بالإيجاب، حتى وإن حدث هذا في مرات قليلة. وعندما أقمنا أنا وزميل لي نفس البحث بين الأطباء المسيحيين جاءت النتائج مختلفة فقد أعرب ٥٨ بالمائة منهم عن انجذاب جنسي تجاه من يعالجونهم. هل هذا خبر جيد أم سيء؟ هل اختلف هذان الاستفتاءان لأن العديد من المسيحيين قد دربوا أنفسهم على تحاشي الخطية ومشاعر الانجذاب نحو الطرف الآخر أم لأن المسيحيين اعتادوا على إنكار التجربة؟ وبما أنني مختص في التدريب الأخلاقي لأطباء النفس المسيحيين علي أن أطرح هذا السؤال في كل فصل دراسي. وعندما أعلم طرقا للتعامل مع الانجذاب الجنسي تجاه المرضى هل أكون بهذا ألقي الأضواء على المشكلة أو إنني أعطي التلاميذ أدوات يستخدمونها وقت احتياجهم؟

إليك السؤال بأسلوب آخر: هل يبني الله الفضيلة فينا من خلال نزع التجارب أو من خلال تزويدنا بالمراجع التي تساعدنا في التعامل مع التجربة؟ لنختبر كل إجابة ونرى إلى أين تقودنا؟

هل نقدر أن نتحاشى التجربة؟

الخيار الأول هو أن نعتقد بأن الله يبني الشخصية من خلال أبعاد التجارب من حياتنا. بكلمات أخرى، لقد تعلم المسيحيون الأتقياء أن يتحاشوا التجارب من خلال اتخاذ قرارات حكيمة. هذا الرد صحيح نسبيا. فهناك أساليب حياة تسهل مواجهة التجارب. فمثلما يتعلم مريض سابق كان مدمنا للكحول ألا يقترب من أماكن الخانات، فإن المسيحي الحكيم يتعلم أن يحدد مستوى معين بالنسبة للنشاطات الاجتماعية وللتسلية والعلاقات الشخصية. هذه المستويات تحمينا من التجارب والضغوط التي نحن بغنى عنها.

فالأتقياء غالبا ما يواجهون تجارب أقل. لكننا غالبا ما نعكس هذه الجملة ونفترض أن الذين يواجهون تجارب أقل يكونون أناسا أتقياء. لكن هذا ليس بالضرورة صحيحا. تأمل في هذه العملية:

نقطة البداية: عندما يكون (أ) صحيحا عندها يكون (ب) صحيحا. فمثلا عندما تثلج يكون الطقس باردا. ومثل آخر الأشخاص الفاضلون يواجهون تجارب أقل.

العكس : عندما يكون (ب) صحيحا عندها يكون (أ) صحيحا. فمثلا عندما يكون الطقس باردا فإنها تثلج. ومثل آخر إن الذين يواجهون تجارب قليلة هم أناس فاضلون.

بالطبع ليس بالضرورة أن يكون الصحيح في اتجاه ما، صحيح في الاتجاه الآخر. ففي الكثير من الأحيان يكون الطقس باردا لكنها لا تثلج. كما أن ندرة التجارب لا تدل على تواجد الفضيلة. لو كان الأمر هكذا إذا ماذا نقول عن الرب يسوع؟ لقد واجه يسوع الكثير من التجارب لكنه كان كامل الفضائل.

"فإذ لنا رئيس كهنة عظيم قد اجتاز السموات يسوع ابن الله فلنتمسك بالإقرار. لأن ليس لنا رئيس كهنة غير قادر أن يرثي لضعفاتنا بل مجرب في كل شيء مثلنا بلا خطية. فلنتقدم بثقة إلى عرش النعمة لكي ننال رحمة ونجد نعمة عونا في حينه." (عبرانيين ٤ :١٤ -١٦)

إذا لنتوجه إلى الاحتمال الثاني، بأن الله يبني شخصياتنا من خلال إعطائنا مراجع وأدوات لكي نستطيع أن نتعامل مع التجربة عندما نواجهها. إذا كان هذا صحيحا كما قلت في هذا الكتاب إذا يجب علينا أن نركز على تدريب أنفسنا حتى نتجاوب بالطريقة الصحيحة وسط التجارب والضغوط.

إن التجارب هي جزء هام من النمو. والسر ليس في نزع التجارب لكن في التعامل معها. إن نزع التجارب يصعب التعامل معها أكثر والتعامل مع التجارب غالبا ما يكون أسهل بعد أن تختفي التوقعات غير الواقعية في إمكانية نزعها. إليك بعض الأمثلة:

*شارون تحب التسوق. في الواقع هي تحب التسوق لدرجة أن مدخراتها قاربت على الانتهاء لذلك فإن أسرتها تواجه مشاكل مالية.

*مايك يحب "الانترنت" إنه يصرف ساعات يبحث في الملفات عن أحدث صور للممثلات اللواتي يعجب بهن، ويتمنى دائما ألا يكن مرتديات الكثير من الثياب.

*جون تحب المشروبات الكحولية. إنها تشربها فور أن تستيقظ من نومها وهي ابتدأت تفكر إذا كانت تعاني من الإدمان.

ما مدى نجاح كل من شارون ومايك وجون إذا حاولوا أن ينزعوا التجارب؟ تستطيع شارون أن تنزع التجربة من خلال إلغاء بطاقة الائتمان البنكية. هذا سوف يساعدها في السيطرة على مصاريفها لفترة. لكن هل سيساعدها هذا بالفعل في التعامل مع التجربة؟ فهناك دائما دفتر الشيكات والمال النقدي. وهي لن تتعلم السيطرة على النفس إلا بعد أن تحل هذه المشكلة. لكن ما الذي تتوق إليه هي فعلا؟

وربما يلغي مايك اشتراكه في الإنترنت ويحاول أن ينزع رغبته في النظر للصور العارية. لكن ما مدى نجاح هذا؟ فإنه حتى في المحلات التجارية سوف يكون محاطا بالمجلات الخليعة. إن أمله الوحيد أن يجد طريقة لمعالجة هذه التجربة. إن مايك لا يستطيع أن يهرب من التجربة الجنسية وبخاصة في هذا العصر. وربما تقدر "جون" أن تبحث في منزلها عن كل زجاجة فيها مشروبات كحولية وترميها ثم تقول لنفسها إنها لن تشرب هذا أبدا. لكن هل هذه المحاولة في نزع التجربة سوف تساعدها بعد أسبوع عندما تشعر بالضغوط؟ غالبا لا. جون تحتاج أن تتعلم كيف تعالج تجربتها إذ لا يمكنها أن تنزعها أبدا. إن شارون ومايك وجون يحتاجون للاعتراف بضعفاتهم ويسعون لطلب المساعدة من الآخرين.

حينما أنا ضعيف عندئذ أنا قوي

عندما أصبحت صراعات "جيمي سواجارت" علنية واجه جمهوره سنه ١٩٨٨ من خلال خجله وندمه وحاول أن يشرح موقفه. كان يعلم ما يفكر فيه أتباعه: "لماذا يعيش قائدنا القوي حياة جنسية سرية مهينة؟" وقال سواجارت إنه سأل نفسه هذا السؤال آلاف المرات وسط آلاف الدموع. وكان ما قاله أثناء اعترافه الصعب هو أنه حاول طوال حياته أن يعيش حياته وكأنه ليس إنسانا. لقد حاول أن يكون قويا من خلال قوة الإرادة والإصرار لكن هذا لم يساعده. وكما قال الرسول بولس في رومية الأصحاح السابع كان يفعل ما لا يريد أن يفعله، ولا يفعل ما يريد فعلا أن يفعله. لكن بولس الرسول وجد الحل في رومية الأصحاح الثامن وهو الاعتماد على نعمة الله وليس على قوة إرادته.

تذكر أن ضبط النفس لا يعتمد على قوة الإرادة بقدر ما هو يعكس اتجاه القلب وقت الضغوط. عندما نحاول أن ننزع الضغوط من خلال ممارسة قوة الإرادة فإن مشكلاتنا تتأصل. لكن عندما نتواضع ونستريح في أحضان الإله الرحيم فإننا نتعلم أن نعالج التجارب ونختبر التعفف بصورة أكبر.

من أكبر المشكلات التي نواجهها في ضبط النفس هو أن نتخطى اعتقادنا بقوة إرادتنا. إننا نفترض بكل سهولة أن قوة الإرادة سوف تعبر بنا التجربة ونحن نتوق لأن يحترمنا الآخرون بسبب أخلاقنا. لكن عندما نسقط فإننا ننهض بسرعة وننظف أنفسنا آملين أنه لم يرنا أحد في ضعفنا.

وحتى عندما لانكون أقوياء نشعر باحتياج لإخفاء ضعفاتنا حتى نعجب الآخرين رغم أخطائنا. فنحن نود أن يحترمنا الآخرون لأخلاقنا الحميدة، ومبادئنا الراسخة وأمانتنا ومقاومتنا للإغراءات. لكن في داخل أنفسنا نحن نرى احتياجنا وضعفنا وانكسارنا. هذا يخلق حالة من التوتر. ولكي نحمي أنفسنا فإننا نبني حصونا نفسية من حولنا ونلبس شخصية جذابة لكي نقنع الآخرين بقوتنا وفضيلتنا. إننا لا نستطيع أن نعترف بتجاربنا لأنها تجعلنا نظهر ضعفاء لذلك فإننا نحاول أن نلغي أو ننكر التجارب بدل معالجتها. .يجب أن نبقى أقوياء في كل الأحوال أليس كذلك؟!

لا هذا ليس صحيحا. فأنا إنسان ساقط وأنت إنسان ساقط أيضا، وجيمي سواجارت إنسان ساقط. إننا بشر ضعفاء نحب أن نتظاهر بالقوة والقدرة. وأحيانا ننجح في تظاهرنا وربما نقنع أنفسنا والآخرين بهذا لكن فجأة تأتي الضغوط ويعود عنادنا ليحني ركبنا ونشعر باحتياجا من جديد.

إن ملايين الأميركيين اشتركوا في مجموعات تدريبية تتبع برامج مكونة من ١٢ خطوة لتدريب النفس لأنهم يدركون أن سعيهم وراء القوة والاستقلالية قد خلق مشكلات وأنواع إدمان مختلفة في حياتهم. إنهم يلتقون كمجموعات صغيرة ويعترفون لبعضهم بضعفاتهم واحتياجهم. وبينما هم يعبرون عن ضعفهم يجدون القوة في الشركة. أحد الأشخاص الذين قابلتهم قال: "إن التعفف هو معركة دائمة. العادات القديمة تموت بصعوبة. وهنا تساعدني هذه المجموعات" إن أول خطوة في برنامج هذه المجموعات هو الاعتراف بالعجز وهذا شيء صعب وسط مجتمع يؤمن بالقوة والسلطة.

في مجال الصحة العقلية هناك خلاف حول أفضل طريقة لمساعدة الناس. يؤمن بمعالجة المرضى من خلال تعليمهم اكتساب قوة أكبر في التغلب على مشكلاتهم للتغلب على مشكلاتهم . وآخرون يفضلون تعليمهم الاستسلام وعدم السعي وراء السيطرة والقوة. أحد المحللين النفسيين "كيث هامفريس" قال إن التحليل النفسي يتجه إلى ناحية والعلاج من خلال المجموعات ذات البرامج المكونة من ١٢ خطوة يتجه إلى الناحية المضادة. ومحللان نفسيان آخران "روبرت سولود "و" ماريلين فريموث" يقولان إنه لا يجب بالضرورة أن يختلف التحليل النفسي عن العلاج

بالمجموعات، وإنه على المحللين النفسيين أن يمتحنوا مدى فعالية العلاج الفردي في علم النفس التقليدي.

إن العلاج في مجموعات ليس برنامجا كاملا. فالفهم الجزئي لمرض الإدمان غالبا ما يقود الأفراد لإلغاء مسئولياتهم في اتخاذ القرارات لكن تأكيدهم على الاعتراف بالاحتياج والضعف هو خطوة أساسية في عملية الشفاء والتعفف وضبط النفس. إن التحليل النفسي في أسوأ أوضاعه يمارسه محللون نفسيون لا يعترفون بضعفهم ويحاولون إقناع الآخرين أن يفعلوا نفس الشيء. وفي أفضل حالاته فالتحليل النفسي يحل محل الاعتراف، فالأشخاص المجروحون يعبرون عن ضعفهم وانكسارهم وهنا يلعب المحلل النفسي دور القس الذي تعترف له الرعية.

إن العديد من المجموعات العلاجية تحولت عن جذورها المسيحية، وأصبح هناك العديد من أشكال العلاج التي توجه الأشخاص إلى الثقة الزائفة بالنفس. لكن هذا ليس حلا للبشرية المعذبة مع أنه يؤكد ما يقوله الكتاب المقدس بأننا بشر ضعفاء، وعندما ندرك ضعفنا نحول نظرنا إلى الآخرين من ثم إلى الله. إن بولس الرسول وصف إدراكه لضعفه والقوة التي وجدها في الشركة مع المسيح (اقرأ ٢ كورنثوس ١١ :٣٠ و ١٢ :٧ -١٠).

إن الضعف ليس هدفا نبيلا في حد ذاته، لكن عندما ندرك ضعفنا فإننا نتجه إلى الآخرين وفي الكثير من الأحوال إلى المسيح. وبينما نحن ندرب أنفسنا للاعتراف بضعفاتنا ونبقى على علاقة بالمسيح وبالآخرين يغدو ضبط النفس رد فعل طبيعي للأمانة.

تمرين تطبيقي

إلى أي اتجاه يميل قلبك وقت الضغوط؟ هل يميل إلى التواضع الهادىء الذي يجعلك تتقرب أكثر من الآخرين؟ أم هل يميل إلى الاستقلالية التي توقعك في مصيدة الاكتفاء الذاتي ؟

فكر في صراع أو تجربة واحدة أصبحت بالنسبة لك معركة لضبط النفس. اختر الإجابة التي تلائم رد فعلك :

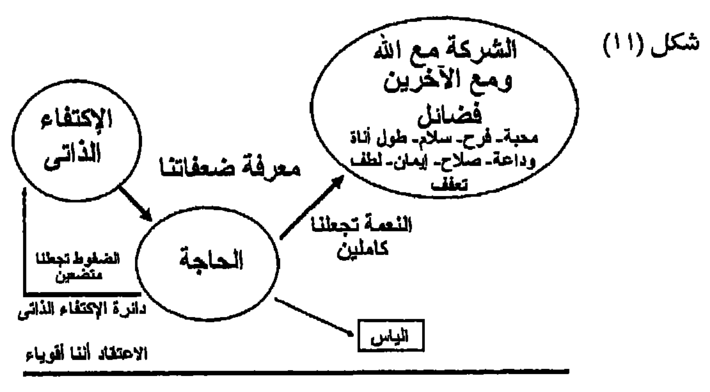
- **إدراك للضعف بتواضع:** إنني أعترف بصراعي لصديق قريب أو لشريك حياة أو لطبيب نفس أو لقائد روحي. وأدرك خطأي وأشعر بالأسف لما قد فعلته. اسأل الغفران من الذين أسأت إليهم.

■ **الاستقلالية بعناد:** أنزعج من نفسي وآخذ عهدا على نفسي ألا أقع في نفس الخطأ مرة ثانية. أشعر بالخزي وأقلق من أن يكتشف أحد أمري، ألوم الآخرين الذين جرحوني في الماضي.

إن ضبط النفس يأتي من التواضع الحقيقي وإدراك الضعف البشري. أما الاستقلالية بعناد فلا تجلب إلا العار والقلق والجهود الفاشلة للسيطرة عل النفس. عندما نكون ضعفاء فعندها نكون أقوياء.

كان يوحنا المعمدان إنسانا مشهورا إلى أن ابتدأ يسوع يعمد الناس على الضفة الأخرى من النهر. وعندها ابتدأ الجميع يذهبون إلى يسوع. وعندما أتى إليه أتباعه وأظهروا قلقهم لم يقل يوحنا: "دعونا ندافع عن أنفسنا ونرفع شكوى للغرفة التجارية" كلا، لكن كلماته كانت واضحة وبسيطة "ينبغي أن ـاك يزيد وإني أنا أنقص". (يوحنا٣ : ٣٠) كان قلبه يميل إلى الاتجاه الصحيح.

شكل (١١)



خطر المدنية الحديثة

إن تعلم الاعتراف بسقوطنا هو مثل محاولتنا اللعب خارجا أثناء عاصفة شديدة. صعب أن ندرب أنفسنا أن نجثو أمام الله، لكن هذا العصر يجعل التدريب أكثر صعوبة. علماء العصر يدعون الوضع الاجتماعي في هذه الأيام "المدنية الحديثة". ما هي هذه المدنية الحديثة؟ وكيف يمكن أن تصعب عملية ضبط النفس؟ لنتأمل باختصار في لمحة تاريخية، ونحن نفكر في كلمات يوحنا المعمدان المليئة بالحكمة: "ينبغي أن ذاك يزيد وإني أنا أنقص."

يجب أن يزيد هو والكنيسة تنقص

وقفتنا الأولى في هذه اللمحة التاريخية هي من القرن السادس عشر. في ذلك الوقت كان الشعب ينظر إلى الكنيسة من أجل السلطة. فبدل من التوجه إلى الله، كانت الرعية تتوجه إلى القسس الذين كانوا يمثلونهم أمام الله ويقدمون الله لهم. هذا مشابه للتسلسل الموجود في المجتمع المعاصر. إذا كان عند أحد الموظفين مشكلة فإنه لا يذهب إلى المدير مباشرة لكن إلى رئيسه المباشر. عندما طبق هذا النظام على الحياة الروحية خلق مشكلات للكنيسة في العصور الوسطى. ولاحظ مارتن لوثر أن هذا النظام من أجل الحصول على الغفران قد ضاعت منه النعمة عند القسس والشعب أيضا، بينما كانوا ينشغلون بالطقوس والاحتفالات الدينية دون كنه المعنى الحقيقي لها. وقويت سلطة الكنيسة إلى أن ابتدأت تبيع صكوك الغفران (كانت الرسالة"ادفعوا للكنيسة هذا المبلغ واشتروا للمقربين منكم الحياة في السماء")

سنة ١٥١٧ في عيد جميع القديسين علق لوثر على كنيسة "كاسل" منشورا عليه ٩٥ اعتراضا. هذا العمل أصبح رمزا للنهضة(أو الثورة) في الفكر الروحي. لوثر وجون كالفن ومصلحون آخرون نادوا بأننا نستطيع التوجه إلى الله مباشرة. والنعمة يمكن أن نختبرها بصورة شخصية من خلال فهم طبيعة الله التي بينها لنا يسوع المسيح. وهؤلاء المصلحون علموا أن المسيح يجب أن يزيد لكن سلطة الكنيسة يجب أن تنقص .

يجب أني أنا أزيد وهو ينقص

تلك الثورة أو النهضة العظيمة غيرت نظرة الكثيرين إلى الله. لكن كل التغييرات لها سلبياتها وإيجابياتها. فعندما ساعد الإصلاح على تأكيد النزعة الفردية، أصبح كل اختبار فردي له أهمية. وبعد قرنين من هذه الحرية جاء عصر النهضة وبعدها أتت المدنية والحركات الفكرية التي أكدت على أهمية الفرد. واكتسح العلم والفلسفة الملعب وأصبحت العديد من الدول دولا صناعية والبعض ابتدأوا يؤمنون أن الفكر والعلم يجب أن يأخذا مكان الدين. وبينما كان العلم يتماشى مع الدين في العصور الوسطى، أصبح المعاصرون يؤمنون أن الدين يجب أن يتماشى مع مفهوم العلم المعتدل في العالم.

ومنذ وقت أرسطو أصبح سبب البحث عن المعرفة هو البحث عن الحقيقة والسلوك الفاضل والحصول على القوة. ويعلن الفيلسوف "بيتر كريفت" أن "فرانسيس بايكون"(وهو فيلسوف القرن السابع عشر) والمدنية قد قلبا فلسفة أرسطو رأسا على عقب. أن المدنية التي تبحث عن المعرفة

من أجل السيطرة والقوة قد أدت إلى التقدم العلمي والطبي والصناعي. لكنها أيضاً تركت إفلاساً أخلاقياً وقللت من أهمية الحقيقة التي يمكن أن نعرفها بالطرق الطبيعية والعقلية والعلمية.

وقد قال "إيمانويل كانت" وآخرون غيره أن نظرتنا لله لابد أن يحدها المنطق البشري. هذه كانت بداية للنظرية التعديلية التي حاولت التقليل من أعمال الله الخارقة للطبيعة لتصبح مجرد استعارة أو أسلوب أدبي وليس حقيقة. وقد نادت هذه النظرية بأن يسوع مجرد رجل صالح وليس ابن الله. لقد أدخل عصر الاستنارة فكرا جديدا عن يسوع ينادي معلنا: "يجب أني أنا أزيد وهو ينقص".

أنا يجب أن أزيد وأنت تقدر أن تفعل ما يحلو لك

قضت النزعات اللاهوتية التحررية على النسيج الأخلاقي للمجتمع الغربي بقدر ما تشابكت خيوط المؤامرة في السنوات الأخيرة. فعندما ابتدأ البشر يشكون في طرق المعرفة العلمية والعقلية ابتدأنا نتجه إلى مرحلة ما بعد هذه النزعات المتحررة نحو نموذج (فلسفة) تقبل أساليب عديد من المعرفة وتعترف بها جميعها.

ويجب أن نحذر من إهمال هذا الفكر كليا. لأنه أتاح الفرصة لمجموعات عديدة للتعبير عن نفسها وهذا يتضمن المظلومين والمضطهدين منهم. لكن هذه النظرية تنزلق بسهولة إلى منحدر خطير نحو النسبية المفرطة التي تعتبر أن كل القيم جيدة ونافعة بنفس القدر. فأحد الأشخاص يفهم العالم من خلال العلم، فنقول نحن: "هذا جيد"، وشخص آخر يفهم العالم من خلال تجاربه الصوفية" ونقول "هذا ما يناسبه". أحدهم يجد معنى للحياة من خلال العقيدة المستقيمة الرأي. ولهذا نقول "لا مشكلة -لكن لا تحاول أن تقنع الآخرين بفكرك". لقد وصلنا إلى مرحلة حيث أصبحت كل المعاني لها قيمة، فإذا كانت تعني شيئا بالنسبة لك إذا فهي هامة. لكن إذا كان هذا صحيحا فإن كل المعاني يمكن ألا يكون لها أي قيمة وبهذا يصبح كل شيء دون معنى.

سنة ١٩٩٤ كتب هذا العنوان على غلاف صحيفة "نيوزويك": "البحث عن الأمور المقدسة: أمريكا تبحث عن القيم الروحية"

ووصفت المقالة اكتشافنا لديانة "نيو آيدج" وللبوذية والمسيحية والعالم الروحي. والغريب إننا بينما نبحث عن معنى روحي فإننا نقول لبعضنا بأنه لا يوجد معنى أهم من الآخر في هذه الأيام. وإذا كان هذا صحيحا إذا لا يوجد معنى لشيء بعيد عن اختباراتنا البشرية. "أنا، يجب أن أزيد وأنت تقدر أن تفعل ما يحلو لك".

لا عجب أنه يصعب علينا في هذا العصر أن نجثو على ركبنا أمام الله! فالنزعات العصرية علمتنا أن الدين لا ينفع إلا إذا عمل الله شيئا معنا وهنا يصبح الإنسان هو بطل الرواية. لكن الكتاب المقدس يخبرنا أن الله هو محور تاريخ العالم وأن كلامنا والمباديء التي تلت النزعات العصرية كالاستدلالية تعلمنا أن الله هام فقط إذا كانت الديانة هامة بالنسبة لنا. لكن الكتاب يخبرنا أيضا أننا لا نستطيع أن نكتب قصتنا بصورة جيدة وأنه توجد قصة أهم قد كتبت من قبل. إن النسبية تعلمنا أننا أقوياء ونسيطر على مصائرنا وعلى معتقداتنا وقيمنا. والكتاب المقدس يعلمنا أننا ضعفاء ومحتاجين. والحركة الإنسانية تعلمنا أن أعظم رجاء لنا في تحقيق ما نصبو إليه، و التعددية تعلمنا أنه يوجد سبل كثيرة تقود للكمال. لكن الكتاب المقدس يقول إنه يوجد طريق واحد.

ممارسة الضعف

إن الأفكار التي جاءت بها نظريات النسبية لما بعد الفلسفات العصرية المتحررة تحاصرنا في هذا المجتمع المعاصر: عبر عن نفسك! كن على طبيعتك! دافع عن حقوقك! وهذه التعليمات ليست سيئة لكننا نبالغ في تطبيقها.

إن التعبير عن أنفسنا والدفاع عن حقوقنا يمكن أن يكون شيئا جميلا. فمثلا إن نظام حكومتنا أساسه الافتراض أن المهتمين بمشكلاتهم سوف يعبرون عن أنفسهم. نحن نحتاج أن نعلن العدالة في مجتمعنا وبالمثل فإن اهتمامنا بالأقليات قد ازداد بسبب أنهم يتكلمون ويعلنون مطالبهم. فالشعوب المضطهدة تحتاج للمساندة لكي تعلن أنها مظلومة. والمرأة قد تقدمت جدا لأنها عبرت عن نفسها. والشعوب المظلومة فعلت نفس الشيء. كما أن الأزواج أو الزوجات المظلومين يحتاجون إلى سند لكي يهربوا من علاقاتهم التي تهدد حياتهم.

إنها ليست رسالة سيئة لكن تطبيقها مبالغ فيه. أحيانا نتعود على التعبير عن أنفسنا حتى إننا نفترض أننا دائما على حق والآخرون يجب أن يتأقلموا مع متطلباتنا. إننا نضع أنفسنا في مركز القوة ونخلط بين القوة والحقيقة. في الأجيال الماضية كنا نبحث خارج أنفسنا عن الحق، في الكتاب المقدس وفي الدير والكنيسة. اليوم نحن ننظر داخل أنفسنا. ربما كان مفكرو ما قبل هذا العصر قالوا: "هذا صحيح لأن الكنيسة تقول بأنه صحيح". أما المفكرون المعاصرون فيقولون: "هذا صحيح لأنه يمكن أن يبرهن علميا." لكن مفكري النظريات الفلسفية الحديثة يقولون: "إنه صحيح لأني أؤمن أنه صحيح: بمعنى آخر:"إنني سعيد وهذا كل ما يهمني."

إذا كنا نؤمن أنه يمكن أن نجد الحقيقة داخل أنفسنا، فإن قلوبنا تميل إلى الجهة الخاطئة، ناحية السيطرة والطمع الجارف. وعندها عندما نشعر بضغوط نظن أن هذا سببه عدم سيطرتنا الكافية على العالم الذي من حولنا فنتمسك بالآخرين وبالأشياء أكثر. ويجعلنا الضغط أكثر إصرارا على التعبير عن أنفسنا وهكذا نبتعد أكثر عن الفضيلة.

طبيبة نفسية متقدمة في السن اخبرتني أنها لاحظت ازديادا كبيرا في المشكلات الزوجية مؤخرا. فعندما يقبل الزوجان الافتراض بأن التعبير عن النفس هو أهم شيء يبتديء الزواج ينهار. عندما يتوقف الأزواج والزوجات عن المحاولة في السيطرة على الغضب والحسد والخوف ويبتدئون في التعبير بحرية عن مشاعرهم تصل الضغوط إلى علاقتهم الوثيقة ببعضهم البعض. يجب أن يكون هناك طريق أفضل.

بينما كنت أتعبد في كنيسة لل "كويكرز" تعلمت ما يدعونه هم "أسئلة". وهذه الأسئلة يطرحونها على أنفسهم باستمرار لكي يتذكروا وينعشوا قيمهم وأهدافهم. بالنسبة لي فقد كونت "أسئلة" خاصة بي استخدمتها في السنوات الأخيرة لكي تساعدني حتى لا أميل إلى الطموح الزائد الذي أراه من حولي. هذه هي أسئلتي:

١- هل أسلك وفقا لمبادئي في علاقاتي في البيت والعمل والمدرسة؟ هل أصرف وقتا مع زوجتي وأبنائي؟ هل أصغي باهتمام عندما يحدثونني؟ عندما يحتاج المقربون إلي إلى تشجيع، هل أكون قريبا منهم؟

٢- هل سلوكي تتمشى مع مفهومي لإرادة الله؟ هل أقدر الوفاء والصراحة أكثر من النجاح؟ هل أقدر المشاعر أكثر من الحصول على الممتلكات؟ هل أسمح لمعتقداتي اللاهوتية أن تتحرك خارج حدود الكنيسة لتشبع حياتي حتى أكون ذبيحة حية لله؟

٣- هل ما زالت تحركني أهدافي المتعلقة بالخدمة؟ هل أتوق لمساعدة المحتاجين موجها إياهم إلى إدراك أعمق لله وللآخرين ولأنفسهم؟ هل أحافظ على مستواي الروحي من أجل الآخرين وليس فقط من أجل حماية نفسي؟

٤- هل أهتم بنفسي من خلال التدريب الرياضي والطعام الصحي وممارسة الحياة الاجتماعية والتفكير النقدي؟ هل أصرف وقتا في التأمل في جمال خليقة الله؟

٥- هل أختار أوقات الانتعاش الروحي بحرية وعلى الدوام؟ هل أتحدث مع الله خلال اليوم؟ هل أتجاوب مع نعمة الله بدل أن أحاول كسب محبة الله؟ هل أعمل على التعرف على المشاكل في حياتي وأحاول تغييرها؟

٦- هل الكلمات التي أوجهها للآخرين صريحة ولطيفة؟ هل أقول أحيانا لا لبعض الأشياء حتى أقول نعم لأشياء أخرى. هل الآخرون يعلمون آرائي في الأمور الهامة؟

٧- هل أنا على استعداد لأن أضحي بأمني المادي من أجل تحد هام؟ هل أفكر أكثر فيما يجب أن أفعله هذا الأسبوع أكثر مما سوف أفعله في السنة التالية أو بعد عشر سنوات أو عندما أتقاعد؟

٨- هل أتطلع بشوق إلى كل يوم جديد؟ هل أنا مشغول بعملية التعلم مدى الحياة؟ هل أقرأ دائما وأناقش أفكارا مع الآخرين؟ هل أنا منفتح لاختبارات جديدة؟

٩- هل أستخدم وقتي بكفاءة وإنتاج عال؟ هل أخطط الوقت وأنجز أعمالي؟ هل أستغل طاقتي وموهبتي في أبحاثي وأبحث دائما عن أفكار جديدة لأقدم أفكاري؟

إن رسائل عصر المدنية الحديثة تميل بنا إلى الاكتفاء الذاتي وأنا متأكد إن بعض أسئلتي متأثرة بهذه الميول الاجتماعية. إن ضبط النفس ومعظم هذه الأسئلة تتطلب منا أن نميل إلى الجهة الأخرى. يطلب منا يعقوب أن نتواضع تحت يد الله القديرة (يعقوب ٤: ١٠) ويوصينا الرسول بولس أن نكون خاضعين بعضنا لبعض في خوف المسيح (أفسس ٥ :٢١) وأن نقدم بعضنا بعضا في الكرامة (رومية١٢ :١٠) وأن نعتبر الآخرين أفضل من أنفسنا (فيليبي٢ :٣) هذه ليست رسائل من عصر المدنية الحديثة .

تمرين تطبيقي

حاول أن تكون مجموعتك الخاصة من الأسئلة. أشعر بحرية الاستعانة بقائمتي، لكن حدد أسئلتك لتكون مناسبة للتحديات التي تواجهها.

البعض يتجهون إلى وجهة مختلفة تماما فينتقصون من قدر أنفسهم. إنهم يؤمنون أنه يجب أن ينقصوا والجميع يجب أن يكون لهم سيطرة عليهم. إن تقليل قيمة النفس ليس هدف الحياة الفاضلة. بل إن هذا الأسلوب يقود البشر إلى نفس مشكلات الشعور بالاكتفاء. فالذي يظن نفسه عظيما والذي يظن نفسه لا شيء ينتهي بهم الأمر إلى التركيز الدائم على نفسه.

جميعنا شاهدنا منظر اثنين يتعانقان. إنهما يتكئان على بعضهما البعض ويقبلان المساندة من بعضهما البعض. كما أننا رأينا أناسا يتعانقون بحذر ويميلون إلى الوراء ليتحاشوا الاقتراب. عندما نفكر قليلا جدا أو كثيرا جدا في أنفسنا فإننا نبتعد عن الله وعن الآخرين.لكن ممارسة الضعف يتطلب منا أن نتكيء على الآخرين ونعترف باحتياجنا وبضعفنا البشري الذي يشاركنا في معظمه كل البشر وأن نبحث عن القوة في شخص أعظم. إن رسالة ضبط النفس هي أنه يجب أننا ننقص وأن المسيح يزيد. وضبط النفس يتوفر في الشركة مع الله والآخرين.

تمرين تطبيقي

هل عندك مشكلة دائمة لم تستطع حتى الآن أن تضعها تحت السيطرة؟ حاول هذا: اعترف بمشكلتك لله ولشخص آخر. تأكد من اختيارك لشخص تثق به. إذا لم يكن عندك صديق أو شريك حياة فالزم الصمت إلى أن تجد قسا تثق فيه أو طبيب نفسي.

من الصعب مناقشة المشكلات مع الآخرين، لكن عندما تفعل هذا ربما تكتشف أنك قد تخلصت من سيطرة المشكلة عليك، وأنها لم تعد تقبض على حياتك بقوة. إن الاعتراف هو جزء هام من التعفف. هذا سوف ينجح أكثر إذا كنت تتكلم دائما عن مشكلاتك مع الله ومع الشخص الذي تثق فيه.

إن الضغوط تمتحن تكريسنا للشركة وتمنحنا فرصة لكي نتوجه إلى الله والآخرين في وقت الضيق. تكلم يسوع بهذه الكلمات التي قد تبدو غريبُة: "تعالوا إلي يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم. احملوا نيري عليكم وتعلموا مني لأني وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم. لأن نيري هين وحملي خفيف" (متى١١ :٢٨ -٣٠)

أحيانا لا تكون الحياة سهلة وأحمالنا لا تبدو خفيفة. يسوع يقول لك: "كف عن أن تحمله لوحدك. اتكيء علي". وعندما تتكيء قلوبنا على التواضع فإننا نجد القوة من خلال الشركة مع المسيح ومع الآخرين الذين يعرفون المسيح.

الفصل الثاني عشر

الضغوط والفداء

ما كان غامضا أصبح واضحا،

ما كان ملتويا أصبح مستقيما،

ما كان ضعيفا أصبح قويا،

وما كان غير نافع أصبح قيما .

(ماكس لوكادو)

لاحظت شيئا غريبا عبر الطرق الخلفية التي تفصل الأراضي الزراعية غرب "ويلاميت فالي" في ولاية أوريجون. ففي كل تقاطع للطرق تقريبا يوجد لافتة تشير إلى وجهة "وودبيرن" وهي منطقة ريفية بين "بورتلاند" و"ساليم". هذا يفيد المتوجهين إلى "وودبيرن" فإذا ضلوا الطريق ما عليهم إلا أن يصلوا إلى تقاطع الطريق التالي. لكن حتى غير المتوجهين إلى هذه المنطقة ينتهي بهم المطاف إليها في كل الأحوال! يبدو أن كل اللافتات تقود إلى "وودبيرن".

كل الخليقة تشير إلى الفداء، ونحن نعرف هذا لكننا نادرا ما نعترف به. إننا نراه في المشكلات الكبيرة التي تحيطنا.كيف نتجاوب مع أحدث أنباء عمليات القتل الجماعية واغتصاب الأطفال؟ إننا نقول إنه يوجد خطأ ما ويجب أن يحدث تغيير . عندما يصاب أحد أفراد الأسرة بالمرض نتوق إلى أبدية لا مرض فيها. والأسر يفككها الإدمان والطلاق وعدم الأمانة. إن عالمنا وكل إنسان فيه محطم وفي حاجة إلى مساعدة.

كما أن مشكلات الحياة الصغيرة تشير إلى احتياجنا للفداء. فمشكلة واحدة لا تشكل عبئا لكن مجموعة المشكلات تتكوم علينا وتصبح احتياجاتنا واضحة. ماذا نقول عندما نكون في شارع مزدحم توقفت فيه حركة السير؟ إننا نستنتج أن نظام السير فيه عيب ويجب أن يتحسن. وعندما

تبدأ أجسادنا تترهل وتتعب نتكلم عن احتياجنا للتدريب الرياضي . وعندما يبدأ الماء يتساقط من سطح المنزل، وتحتاج السيارة إلى إصلاح والغسالة تصدر أصواتا غريبة ويموت كلب الأسرة، والمقاعد ابتدأت تتهرأ وتحتاج إلى تجديد والأرضية تحتاج أيضا إلى الصقل. إننا نشعر بثقل عالمنا المحطم. في كل مكان نحن محاطون باحتياجاتنا.

إن الثلاثة عقود الأخيرة تشجعنا على أن نفعل كل شيء بأنفسنا وعلى معالجة الضغوط والتقدم إلى الأمام واتباع أسلوب حياة الاكتفاء الذاتي . لكننا أصبحنا مرهقين؟. حتى بعد أن نظمنا وقتنا وحاولنا معالجة ضغوطنا لا يزال عالمنا محطما ويحتاج إلى إصلاح. نعم إن كل الطرق التي نختارها تشير إلى احتياجنا لإلهنا الرحيم.

من أوجد الضغوط ؟

في البدء أو بعد البدء بوقت قصير خلق الله الضغوط. كانت خليقة الله الأولى تستمتع بالخير والسلام والحياة المشتركة. ثم دخلت الخطية العالم من خلال تمرد الخليقة. وعندما لعن الله آدم وحواء بسبب عصيانهما العمدي، هل كانت تلك لعنه عقاب؟ نعم من ناحية. لكن حتى العقاب كان يشير إلى الفداء. فبدلا من أن يسمح الله لآدم وحواء أن يبقيا في جنة عدن ويأكلا من شجرة الحياة التي كانت ستبقيهم في حياة الخطية إلى الأبد، فقد أخرجهما الله خارج الجنة. وأعطاهما الضغوط والموت وبعدها فدى الجنس البشري من خلال إظهاره مدى احتياجنا له.

إن الضغوط لم تخترعها المجتمعات الصناعية. لا ننكر أن عصر الصناعة زاد المشكلة سوءا من خلال أيام العمل الطويلة والتوقعات غير الواقعية والمنافسة والتكنولوجيا. لكن الناس كانوا دائما مصابين بالضغوط وكانوا دائما يعانون من المرض والألم بسبب الضغوط. لقد خلق الله الضغوط لكي يذكرنا باحتياجنا. هذا مفهوم مألوف إذ أننا نرى دائما من حولنا ما يذكرنا بالاحتياج. الضغوط تذكرنا أن عندنا احتياجات، احتياجات جسدية وعاطفية واحتياجات روحية عميقة للشركة مع الله.

الضغوط ضرورية لكنها ليست جيدة

بالطبع لا يجب أن نعطي الضغوط أهمية أكثر من قدرها. لأنه إذا فعلنا هذا يصبح رد فعلنا تجاه الألم الذي نراه أمامنا سطحيا. إنني أشك إذا كان آدم وحواء قد خرجا من جنه عدن وهما يقولان: "ما أروع هذا ! نحن الآن عندنا ضغوط. يجب أن نحارب الشوك ونتألم عند إنجاب

الأطفال". كلا بل كانا بالتأكيد حزينين ومنكسرين وسنوات الضغوط التي عاشاها فيما بعد زادت من حزنهما.

إن الضغوط ليست جيدة إنها تؤثر في جهاز المناعة عندنا وتجعلنا ضعفاءأمام المرض ونتزعج بسرعة وتضعف ثقتنا بأنفسنا ونقلق في الليل. والضغوط تجلب آلاما في الرأس وعرقا في اليدين وتقطعا في النفس وآلاما في الظهر والعضلات وحساسية في الجلد وتغيرا في الشهية للطعام للدرجة إنها تسبب قشورا في الشعر. والضغوط تقود العديد إلى اليأس وهذا يزيد من نسبة عمليات الانتحار وعيادات معالجة الاكتئاب وعدد الجرائم المرتكبة والمآسي الشخصية. الضغوط ليست جيدة.

هل الضغوط هي فعلا "الوحش البري الذي يواجه الإنسان المعاصر"؟ هل الضغوط نفسها هي العدو أم هل أنها تذكرنا بالعدو؟ إن إجابتنا على هذا السؤال سوف تحدد نظرتنا إلى الضغوط. لنتأمل في الخيارين اللذين أمامنا.

الضغوط كوحش بري

إن أكثر الإجابات شيوعا لهذا السؤال هو أن الضغوط عدو لنا . ويقولون لنا أن معالجة الضغوط تحررنا حتى نعيش حياة ممتعة منتجة. إليك هذا المثل:

"فرانك"يعمل في مجال الإعلانات وهو يزور طبيب نفسي ليساعده في مشكلات متعلقة بالضغوط بعد أن طلب منه طبيبه أن يفعل هذا. أن عمله صعب يتطلب منه من ستين إلى سبعين ساعة أسبوعيا، حياته الزوجية تتدهور كما أن أباءه المراهقين متمردون. وفرانك يعاني من أمراض متعلقة بالضغوط مثل الصداع والقرحة وزيادة في الوزن والمضايقة. وقد أخذ دواء مضادا للاكتئاب لمدة ثلاثة أشهر لكن لم يأت بنتيجة. أن طبيب النفس يستمع لقصة فرانك ومن ثم يعلمه مهارات لمعالجة الضغوط. فيتعلم فرانك ممارسة الاسترخاء العضلي الذي يساعده خلال يومه. كما أنه يتعلم أن يتكلم مع نفسه بأسلوب هاديء: إنني شخص جيد حتى ولو لم يقدرني أفراد أسرتي. أستطيع أن أجد السعادة من خلال طرق أخرى. إنني موظف إداري ناجح لكن شركتي لا تقدر عملي. يمكنني دائما أن أجد عملا أفضل.

بعد فترة يبتديء فرانك يشعر بتحسن ويتوقف عن الذهاب إلى الطبيب النفسي. ويبدو أفضل قليلا في البيت وتتحسن علاقته الزوجية قليلا. والكل يسر بالعلاج الذي تلقاه.

من جهة هذا علاج ممتاز لصحة التفكير التي تحرر فرانك ليعيش حياة أفضل. لكنها لا تصل إلى ألمه وشعوره بالوحدة في الداخل. بالطبع أصبح عنده أدوات يستخدمها لتحسين مظهره وأدائه الخارجي وليستمر في الحياة هكذا لسنة أو اثنتين، لكنه مازال في بعض الأوقات يقلق في الليل ويفكر في الحياة وهدفها. وبعد فترة يفكر في العودة إلى طبيبه لكي يأخد علاجاً بالأدوية وتدريبا أكثر لأنه ابتدأ يشعر بالتوتر من جديد. إذا كان الضغط عدوا إذاً فهو ليس هام ويجب أن ننزعه. لكننا دائماً نحاول هذا دون جدوى فلا شيء يستطيع أن يلغي الضغوط أنها تلازمنا حتى وقت الممات.

الضغوط كتذكِرة للوحش البري

طريقة أخرى هي ألا ننظر للضغوط كعدو لنا بل كمذكر للعدو. إن الضغوط تشير إلى ضعفنا. لذلك فإن الضغوط بنفسها ليس وحشاً برياً إنها انعكاس للوحش الحقيقي الذي هو الخطية وسقوط الجنس البشري. هذا لا يعني أن جميع الضغوط هي نتيجة لخطايانا الشخصية. فالماء لا يتساقط من السقف لأنك صرخت في الأولاد والطريق ليس مزدحماً كعقاب لشخص لم يتصرف باحترام مع زميلة له في العمل . كما أننا لا نضيع مفاتيحنا قصاصاً لنا بسبب تجاوزنا للسرعة المحددة. نعم إن الضغوط لا تعكس دائماً خطايانا الفردية لكن جميع الضغوط تعكس وضع الطبيعة البشرية الساقطة.

إن حالة سقوطنا تؤثر في أبوتنا مثلما أثرت في أجدادنا. لهذا فإن أطفالنا يحملون معهم آثار جروح مثلنا تماما. أما الخطية فإنها تؤثر في علاقاتنا لذلك فإننا نؤذي البعض ويؤذينا البعض الآخر. كما أن الخطية تؤثر في تفكيرنا ورؤيتنا للأمور فننظر إليها من خلال أنانيتنا . مفترضين أنه يجب أن يسير كل شيء بحسب ما نرغب. الخطية تؤثر على الاقتصاد وعلى الطريقة التي ننظر بها إلى أعمالنا وإلى الضرائب التي ندفعها والسلع التي نشتريها. الخطية تؤثر في البيئة لذلك فإننا نصارع مع التلوث والتسمم.

إننا لسنا مجرد ضحايا الضغوط لكننا نشترك ونخلق ونشجع الضغوط. وكل شيء من حولنا يشير إلى احتياجنا للفداء في عالم لوثته الطبيعة البشرية الساقطة.

ماذا يحدث لو أن فرانك عولج عند طبيب نفسي عنده حلول أخرى؟

فالطبيب يصغي إلى قصة فرانك ومن ثم يساعده في اكتشاف مخاوفه الدفينه. وبعد عدة أشهر من العلاج يبدأ فرانك يتعرف على مشاعره الداخلية ويدرك عدم كفاءته وشعوره بالوحدة . ويعرف

أن أسابيع العمل الطويلة ومطالبه غير الواقعية من أفراد أسرته ومنافسته الشديدة كلها تنبع من افتراضه الداخلي أن الآخرين سوف يحبونه ويقبلونه إذا كان كاملا.

ومع الوقت يتعلم فرانك أن يخفف من مطالبه الكاملة فيقلل ساعات عمله ويبدأ يدرك أخطاءه وضعفاته. ويصبح أكثر رقة وحساسية في علاقاته ويجد أن الناس أكثر محبة وتقبلا. وبينما هو يدرك ضعفه يتقرب فرانك أكثر من الآخرين.

إذا لم تكن الضغوط هي العدو بل تشير إلى ضعفنا، إذا لا يجب أن يكون هدفنا هو نزعها بل معالجتها من خلال تأسيس الإدراك الذاتي والفضائل ضمن إطار العلاقات الصحية. إن الضغوط سوف تبقى معنا دائما تذكرنا بضعفنا وتدفعنا إلى أبعد من سطحيتنا لتوجهنا إلى الذي هو أعظم من أنفسنا . الضغوط بحد ذاتها ليست جيدة لكنها جزء هام من أجل فهم احتياجنا لله وللآخرين. إن الضغوط توجهنا إلى الفداء.

مضغوطون ومطوبون

كلنا عندنا مبادىء ومعتقدات تشكل رؤيتنا للعالم. وهذه القيم والمعتقدات تتأثر بالمجتمع المحيط بنا . اليوم معظم البشر يفضلون السعادة على الحقيقة. يكتب الفيلسوف "بيتر كريفت"، "إن الفكر المعاصر أكثر موضوعية من الفكر السالف. إنه يسعى إلى السعادة بدل البركة والمشاعر بدل الحقائق".

إن القوى الاجتماعية للعصرية الحديثة وما بعدها من فلسفات تؤثر فينا بطرق لا ننتبه لها في معظم الأوقات. كثيرون يريحون أنفسهم من خلال هذا الفكر الحديث: "إذا كنت سعيدا فهذا هو المهم". وقليلون يمتحنون صحة هذا. وبسبب فلسفة النسبية التي تحيط بنا من كل جانب طبقا للعصرية الحديثة فإن معظمنا عنده مبدأ يشبه هذا في تكويننا النفسي:"يجب أن أكون سعيدا، والضغوط تتعارض مع السعادة، لذلك يجب أن أتحاشى الضغوط ".

لقد خلطنا بين السعادة والبركة . فبدل أن نتوق إلى الشخصية الفاضلة التي تأتي من بركات الله ،فإننا نجري وراء السعادة الوقتية. ونتيجة لهذا ما هي الأشياء التي نعتبرها أكثر جاذبية؟ الطعام اللذيذ بكميات كبيرة، أحدث أفلام الفيديو، الأجور المرتفعة، الترقيات الوظيفية،ألعاب الكمبيوتر،التليفون المحمول، شبكة الإنترنت، الكحوليات التلفزيون، المخدرات، الستيريو الحديث، الجنس، الثياب الجديدة، والألعاب . هذا يبدو رائعا! افعل ما يحلو لك وما يسعدك! الحياة قصيرة فاستمر في اللعب!

الفيلسوف "كرفتس" يقول ان ما يميز السعادة عن البركة هو الآلام.فالآلام يمكن أن تكون جزءا من البركة لكنها لا يمكن أن تكون جزءا من السعادة. عندما نقدر السعادة أكثر من البركة فإننا لا نحتمل الألم لذلك لا يجب أن نفاجأ عندما نلاحظ اليوم أن مهارات الحد من الضغوط تقدر جدا.

إن الألم وسط الضغوط يتطلب منا أن نضحي بتعلقنا بالسعادة وبمعتقداتنا الحديثة عن الضغوط ونستبدلها بالشكل القديم: "إني أريد أن أبارك بالفضائل وأريد أن يشكل الله شخصيتي من خلال التجارب والإيمان بالحق."

بهذا المعتقد نحن نقدر الفضيلة أكثر من اللذه والبركة أكثر من السعادة، في الكتاب المقدس نجد أن الفضيلة تقدر أكثر جدا من السعادة ومن قلة الضغوط. فكر في شخصيات الكتاب البارزة. كيف كانت حياتهم لو أنهم تحاشوا الضغوط لكي يسعوا وراء السعادة؟ كان إبراهيم يستطيع أن يستمتع بغناه في أور الكلدانيين بدل أن يبحث في الصحراء عن أرض الموعد. وكان موسى يستطيع أن يبقى وارثا لفرعون بدل أن يقود نصف مليون عبد. وكانت أستير تستطيع أن تختبىء في بيت النساء دون أن تواجه الملك وتعرض حياتها للموت من أجل إنقاذ شعبها. كان داود يستطيع أن يهرب من ظلم الملك شاول ويعود إلى بيت أبيه ليرعى الغنم ويعيش حياة هادئة، كان من الممكن للأنبياء أن يصمتوا لأن السكوت من ذهب، وكان من الممكن للرسل أن يعودوا إلى ممارسة صيد السمك، وبولس الرسول كان يمكنه أن يستقر ويعمل في مهنة صنع الخيام. بعد أن تأمل في قائمة مثل هذه قال كاتب العبرانيين عن الشخصيات التي بقيت أمينة والتي ذكرها الكتاب المقدس:"

لذلك نحن أيضا إذ لنا سحابة من الشهود مقدار هذه محيطة بنا لنطرح كل ثقل والخطية المحيطة بنا بسهولة ولنحاضر بالصبر في الجهاد الموضوع أمامنا ناظرين إلى رئيس الإيمان ومكمله يسوع الذي من أجل السرور الموضوع أمامه احتمل الصليب مستهينا بالخزي فجلس في يمين عرش الله." (عبرانيين١٢ :١ و٢)

لقد تحمل يسوع أصعب ضغوط في الحياة فقد كان لا مأوى له وقد تعرض للهزء والهجر، ومزقت ثيابه وسخر منه ثم صلب. ربما كنا جميعنا سنقرأ الكتاب المقدس أكثر لو إنه كان يعلمنا أن نكون سعداء. لكن الأمر ليس هكذا. فالكتاب المقدس يعلمنا كيف نكون أمناء ومكرسين لخدمة

الله .وخلال هذا فنحن نتصارع مع الخطية ونواجه العجز مرات ومرات ومن ثم ننقاد إلى علاقة شافية فادية مع الهنا المحب. إن الضغوط جزء من هذه العملية.

من الممكن أن نكون تحت ضغط وفي حالة من البركة في نفس الوقت. فالذين شاركوني قصصهم بينما أجهز لهذا الكتاب كانوا يؤكدون دائما على أن الضغوط ساعدت في تشكيل شخصياتهم.فأمراض القلب والعلاقات المحطمة والتغيرات الجذرية في العمل والخسائر الشخصية كل هذه أنتجت القدرة على المحبة والفرح والسلام وطول الأناة واللطف والصلاح والأمانة والوداعة والتعفف.

أخبرتني إحدى السيدات الحكيمات التي ترملت وهي في منتصف العمر عندما مات زوجها إثر حادث مأساوي أن أفضل أداة اكتشفتها لعلاج الضغوط هي فهم القصد من وراء الضغوط. عندما ننظر إلى الضغوط على أنها الأداة التي يستخدمها الله لتشكيل شخصياتنا فعندها نستطيع أن نصمد حتى نعيش وسط الضغوط. لكن عندما ننظر إلى الضغوط على أنها عدو عندها تتغلب علينا قد تقهرنا.

هناك شخص ذكر اختباره قائلا إنه لا يمكننا كمسيحيين أن ننمو بدون الضغوط، وشخص آخر قال بأنه تعلم أن يكون منتجا لثمر الروح وليس فقط مستهلكا له. إن الذين يتعاملون مع الضغوط بصورة جيدة يستطيعون أن يروا قيمتها من خلال خبراتهم الأليمة.

سلة من الثمر

إن الضغوط ليس مثل شجرة تفاح تنتج نفس الثمر كل سنة لأنها تنتج أنواعا عديدة من الثمار. لقد ذكرنا ثمر المحبة والسلام وطول الأناة واللطف والصلاح والأمانة والوداعة والتعفف وذلك في فصول منفصلة. لكن الحقيقة هي أن هذه الثمار لا يمكن فصلها. إنها تأتي في سلة واحدة من الثمر المتنوع والتي نقول إنها صفات فاضلة.

فمثلا المحبة الحقيقية تجعلنا أكثر صبرا مع من نحب. وعندما نكون أكثر لطفا يمكن أن نظهر لطفا أكثر ونمارس ضبط النفس أكثر على شعورنا بالغضب. كما أننا نختبر فرحا أكثر عندما تصبح علاقاتنا صحيحة. إن الفضائل متعلقة ببعضها وتقوي بعضها وكأنها موجودة في دائرة كبيرة. ففي كل مرة نتعلم فيها عن اللطف فإننا نتعلم عن الأمانة والوداعة. وفي كل مرة نتراجع عن قول كلمة نقد نتعلم عن ضبط النفس واللطف. لا يمكن أن نفصل هذه الفضائل إلا من أجل التكلم عن كل واحدة على حدة. أما في الحياة العملية فإنها مختلطة بعضها ببعض.

إن المسيح لا يدعونا إلى نادي الفضائل الشهرية. لأنه لا يمكننا أن نمارس الصبر لشهر ثم نزيد عليه الفرح وبعدها نصل إلى المحبة. لكن المسيح يدعونا إلى تغيير جذري في الشخصية. وكلما فهمنا الله أكثر وكلما تعمقنا في الحياة الروحية من خلال قوة المسيح المغيرة، فإننا لا يمكن إلا أن نتغير. وكلما تغيرنا كلما أدركنا طبيعة ثمر الروح غير المنفصلة. كتب الرسول بولس لقديسي فيليبي الأمناء: "واثق بهذا عينه أن الذي ابتدأ فيكم عملا صالحا يكمل إلى يوم يسوع المسيح (فيليبي ١ :٦) إن المسيح هو الذي يعمل العمل ويستحق الشكر على الثمر في حياتنا. فالفضائل البشرية ليست سوى انعكاس ضعيف لشخصية الله.

التقدم إلى الأمام

كم مرة نرى الضغوط أمامنا ونبدأ في الجرى إلى الوجهة الخاطئة. في هذا الوقت من الضروري أن يوجد شخص يمسكنا من أكتافنا ويتفرس فينا ثم يحركنا ناحية الوجهة الصحيحة. إن الضغوط ليست شيئا سيئا حتى نتحاشاها دائما لأنها يمكن أن تكون أداة الله التي تشكل شخصياتنا. كتب المؤلف "ماكس لوكادوا" هذا عن أوقات الضغوط:

إن تذويب المعدن القديم وإعادته جديدا عملية صعبة. لكن المعدن يبقى تحت المطرقة لكي يدع الحداد ينزع الشوائب ويصلح الشقوق ويملأ الحفر. ومع الوقت يحدث تغيير. فالذي كان لا شكل له يصبح محدد الشكل والذي كان ملتويا يصبح مستقيما والذي كان ضعيفا يصبح قويا والذي كان بلا فائدة يصبح ثمينا."

إن الضغوط تساعدنا في فهم احتياجنا لله. كما تساعدنا في فهم ضعفنا حتى نختبر قوة الله.

إن عقيدة الفداء عقيدة عملية جدا، وهي تحيا في الذين يكشفون عن احتياجهم. ولكن للأسف الكثيرون يحاولون أن يتظاهروا بعدم احتياجهم للفداء. وآخرون تشغلهم ضغوطهم ولا يفكرون في النظر إلى أبعد من أنفسهم إلى الرجاء.

لكن عندما نتحرك خارج أسطورة الاكتفاء الذاتي والرغبة في أن نرى أنفسنا ضحايا، يظهر توقنا الداخلي للفداء. فوراء الغضب والخوف هناك شعور مخيف بالوحدة لا يقدر أن يراه إلا الشجاع والمنكسر. إننا نتوق إلى الشركة ودفء العلاقة، ولشخص يسمعنا دون أن يقدم لنا النصائح ولمعانقة غير مشروطة. و كل الخليقة ومن ضمنها ضغوطنا وشعورنا بالوحدة توجهنا نحو الفداء.



ما أكثر الضغوط التى يواجهها الإنسان فى أحداثه اليومية من ارتفاع أسعار، وكثرة الجريمة، والحوادث المفزعة، وأعباء الحياة، والمستقبل المجهول، وكثير من الأمور البسيطة التى تفقده أمانه وسلامه.

(مارك ر. ماكمين) يرسم فى هذا الكتاب صورة من الأمل والرجاء للمتعثرين فى التعامل مع ضغوطهم ومتاعبهم، حتى يجدون قيمة ومعنى لحيا من خلال هذه الضغـ

